

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**REALIZACE CVIČENÍ RODIČŮ A DĚTÍ
V REGIONU STŘEDNÍCH ČECH**

**REALIZATION OF EXERCISE AND PARENTS OF
CHILDREN IN CENTRAL BOHEMIA REGION**

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Autor diplomové práce: Žaneta Rubešová

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Forma studia: kombinovaná

Diplomovaná práce dokončena: 4/2010

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením Doc. PhDr. Hany Dvořákové, Csc. s použitím uvedených informačních zdrojů.

V Praze dne

Podpis:

Děkuji Doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc.
za pomoc a cenné rady, které mi poskytla
při zpracování diplomové práce.
Poděkování také patří cvičitelkám, které
byly ochotné se mnou spolupracovat.

ANOTACE

Předmětem diplomové práce „REALIZACE CVIČENÍ RODIČŮ A DĚTÍ V REGIONU STŘEDNÍCH ČECH“ je zjištění současné podoby cvičení z hlediska struktury, obsahu lekce a způsobu řízení skupiny cvičitelem. Praktická část je zaměřena na rozšíření cvičení v lokalitě a pozorování čtyř vybraných skupin. Pozorování bylo zaměřeno na přístup cvičitele, jeho teoretickou přípravu a vybavenost tělocvičen nářadím a náčiním.

KLÍČOVÁ SLOVA

Pohybová činnost, organizované formy cvičení, společná činnost rodičů a dětí, cvičitel.

SUMMARY

The subject of thesis "Implementation of EXERCISE of PARENTS and CHILDREN IN THE REGION OF CENTRAL BOHEMIA" is focused on the current form of exercise in terms of structure, content of lessons and the management of group trainer. The practical part is focused on the extension exercises in the area and the observation of four selected groups. Observations were focused on trainer approach, his theoretical training and facilities and gymnasiums tools utensils.

KEYWORDS

Physical activities, organized forms of exercise, joint activities of parents and children, trainer.

Motto:

**„ S dětstvím je nerozlučně spjat pohyb a pohyb
v dětství je životní potřebou, poznáváním,
prožíváním, je znakem zdraví a radosti.“**

Doc. PhDr. Hana Dvořáková, Csc.

ÚVOD..... CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.

I. TEORETICKÁ ČÁST 10

1. VLIV RODINY NA POHYBOVÉ ČINNOSTI DÍTĚTE	10
1.1 Životní styl rodiny.....	11
1.1 Neorganizované pohybové činnosti v rodině.....	13
1.2 Organizované pohybové činnosti v rodině	14
2. POHYBOVÉ ČINNOSTI DĚTÍ.....	15
2.1 Zdravotní přínos pohybu pro dítě	16
2.2 Přínos pohybu pro ovlivňování psychiky dítěte.....	18
2.2.1 Přínos společné činnosti rodičů a dětí	19
2.2.2 Přínos společné činnosti s vrstevníky	20
3. ORGANIZOVANÉ SPOLEČNÉ CVIČENÍ RODIČŮ A DĚTÍ	21
3.1 Vznik cvičení rodičů a dětí.....	21
3.2 Přínos společného cvičení rodičů a dětí	22
3.3.1 Česká obec sokolská.....	24
3.3.2 Česká asociace Sport pro všechny = ČASPV	24
3.3.3 Materská centra	25
3.3.4 Ostatní zařízení	26
3.4 ZÁSADY CVIČENÍ.....	27
3.5 STRUKTURA CVIČENÍ.....	28
3.6 CVIČITEL	29
3.6.1 Osobnost cvičitele.....	30
3.6.2 Styly řízení cvičitele	31

II. PRAKTICKÁ ČÁST 33

4. ÚDAJE O VÝZKUMU.....	33
4.1 CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY	33
HYPOTÉZY.....	33
4.2 METODY VÝZKUMU	34
4.2.1 Zmapování nabídky cvičení R+D ve Středočeském kraji	34
4.2.2 Dotazovací metoda - dotazník.....	34
4.2.3 Strukturovaný rozhovor.....	35
4.2.4 Pozorování	35
5. POPIS OBLASTI REALIZACE, CHARAKTERISTIKA POZOROVANÝCH SKUPIN	35
5.1 OBLAST REALIZACE.....	35
5.2 CHARAKTERISTIKA POZOROVANÝCH SKUPIN.....	36
6. VÝSLEDKY	37
6.1 POČET ODDÍLŮ CVIČENÍ RODIČŮ A DĚTÍ VE STŘEDOČESKÉM KRAJI.....	37
6.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ.....	38
VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ PRO CVIČITELE.....	38
VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ PRO RODIČE	43
6.3 VÝSLEDKY ROZHOVORŮ	52
6.3.1. Výsledky rozhovoru s cvičitelkou souboru S1.....	52
6.3.2 Výsledky rozhovoru s cvičitelkou souboru S2.....	53
6.3.3 Výsledky rozhovoru s cvičitelkou souboru S3.....	54
6.3.4 Výsledky rozhovoru s cvičitelkou souboru S4.....	55
6.4 VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ.....	56

6.4.1 Výsledky pozorování souboru S1	56
6.4.2 Výsledky pozorování souboru S2	57
6.4.3 Výsledky pozorování souboru S3	58
6.4.4 Výsledky pozorování souboru S4	59
6.5 <i>SHRNUTÍ POZOROVÁNÍ</i>	60
7. DISKUSE	61
8. ZÁVĚRY	67
LITERATURA	69
PŘÍLOHY	72

ÚVOD

Pohybové aktivity patří k základním potřebám dětského organismu. Ovlivňují dítě po stránce psychické i fyzické. Velkou měrou přispívají ke zdraví dítěte. Pokud se podaří v dítěti vypěstovat pohybové aktivity jako návyk, který bude součástí i jeho dospělého života, můžeme tím ovlivnit jeho zdravotní stav i do budoucna. Pohybová aktivita přispívá ke kompenzaci sedavého způsobu života a významně se podílí na prevenci civilizačních nemocí. Důležitým vzorem ve formování vztahu dítěte k pohybu je rodina.

V rodině je těžiště výchovy dítěte, formuje jej od narození. V rámci rodiny se vytváří vlastní hierarchie hodnot, kterými se rodina řídí. Na rodičích záleží, na jakém stupni budou v jejich žebříčku pohybové aktivity a jakým směrem své dítě povedou. Zda budou dítě učit pohodlnému životu „televizního diváka“ nebo jej budou stimulovat k pohybové aktivitě. Pro dítě je pohybová aktivita přirozeností. Měli bychom se snažit je v této přirozené aktivitě podporovat i za cenu zašpiněného oblečení nebo své úzkosti, zda se dítě nezraní. Každá pohybová aktivita předškolního dítěte je ovlivnitelná rodičem, cvičitelem, učitelem. Abychom se o naše aktivní děti nemuseli tolik strachovat, musíme je naučit tyto pohyby provádět. Ideální variantou je cvičení rodičů a dětí. Společné cvičení přispívá nejen k tělesnému rozvoji, ale také prohlubuje citové vazby mezi dětmi a rodiči. Děti, které rostou v příznivých podmínkách rozvíjejících jejich pohybové dovednosti jsou odolnější, zdravější a celý jejich vývoj je rovnoměrnější. Dalším kladem pohybu je, že přispívá k formování osobnosti dítěte.

V současnosti se setkáváme s velikou nabídkou cvičení rodičů a dětí. Jsou organizované mnohými skupinami. Je zapotřebí, aby rodič věnoval pozornost spokojenosti dítěte ve skupině. Bylo by vhodné, aby se pokusil o této oblasti sehnat podrobnější informace (kde se cvičí, kdo cvičí, jak má cvičení vypadat...). Literatury věnující se cvičení rodičů a dětí je dostatek. Zakladatelkou skupin společného cvičení rodičů a dětí byla prof. Berdychová, která napsala mnoho knih zabývajících se touto problematikou. Není osamocena, ale literatura týkající se společného cvičení je spíše staršího data. Novější publikace většinou nejsou pro širokou veřejnost k dispozici, protože se jedná spíše o studijní texty určené studentům vysokých škol. Propagátorkou současného cvičení předškolních dětí je doc. Dvořáková, která na toto téma vydala řadu knih.

Předmětem této práce je zjištění stavu, jak společné cvičení rodičů a dětí ve středočeském kraji v současnosti vypadá. Kolik je cvičebních skupin. Jaké organizace se cvičením zabývají. Kdo cvičení rodičů a dětí může vést. Jaké jsou přístupy cvičitele k dítěti a zda se změnilo materiální vybavení tělocvičen.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Vliv rodiny na pohybové činnosti dítěte

Rodina je pro dítě přirozeným prostředím. Má pro jeho psychický i tělesný vývoj velký význam. Učí dítě pohybovat, komunikovat, ovládat hygienické návyky atd. Rodiče dělají dítěti průvodce na cestě životem. Rodina je místem, kde záleží jednomu na druhém. Místem společného prožívání radostí i starostí. Matějček říká, že rodina je společenství lidí, kteří vzájemně uspokojují své potřeby. Tedy dítě uspokojuje psychické potřeby rodičů a rodiče potřeby dítěte. Rodina společně plánuje, učí se, vytváří si hodnoty, prožívá, toto Matějček označuje jako vzájemné sdílení (Matějček, 1992). Děti se učí především nápodobou, přejímají názory rodičů, sledují, jak se rodič chová. Automaticky přebírají vzorce chování, které vidí, je tedy důležité, aby se rodiče sami chovali tak, aby byli dobrým vzorem pro děti. Ve vztahu k pohybovým aktivitám je důležité, aby i sami rodiče vedli aktivní život. Nemusí být vrcholovými sportovci, ale organizace výletů do přírody, účast na sportovních akcích nebo jen domácí cvičení je dobrým příkladem a dítě si odnáší do dalšího života pohybovou aktivitu, jako samozřejmost.

Předškolní děti jsou přirozeně aktivní, ale pokud vyrůstají v prostředí, které pohybovou aktivitu nestimuluje, můžeme u nich vypěstovat pasivní postoj k pohybu. Neaktivní životní styl rodiny pak povede k dalším zdravotním problémům. Proto je nutné si uvědomit, že pohyb je důležitou součástí života rodiny. Kučera uvádí že: „*Již v dětství se rozhoduje o pohybových projevech v dospělosti*“ (Kučera, 1998, s. 23). Proto je stimulující vliv rodiny na pohyb dítěte tolik důležitý.

Současný životní trend není příliš pohybu nakloněn. Jezdíme auty, po eskalátorech, práci nám usnadňují stroje atd. Přirozené pohybové aktivity našich předků vymizely. Neaktivní životní styl rodiny se projevuje na pohodlnosti dětí a je příčinou vzniku dospělé populace se špatnou fyzickou kondicí. Všechny děti by se měly pravidelně věnovat pohybovým aktivitám. Předškolní děti by měly být v pohybu rodinou podporovány, z počátku se bude jednat spontánní pohybové aktivity, které později přejdou v aktivity řízené. Z poznatků, které uvádí Berdychová, není vhodné, aby se dítě pouze „*zmocňovalo pohybů samo přirozenou cestou*“ (Berdychová, 1982, s. 5). Je zapotřebí dítě správně stimulovat, vytvářet podmínky, a to jsou situace, které dítě zažívá právě v rodině. Tímto vyjádřením nechceme popřít nutnost spontánního pohybu.

Spíše si uvědomujeme, že není možné, aby byly správné pohybové návyky utvářeny samovolně, ale je zapotřebí správného vzoru. Dnešní rodiče si jsou vědomi odpovědnosti za výchovu svých dětí a mají zájem o informace ze všech oblastí spojených s jejich výchovou. Jedná se nejen o pohybové aktivity, ale také např. o zdravé stravování, používání ekologicky nezávadných produktů, získávání informací o problémech v emocionální oblasti aj. Pokud si rodiče uvědomí, že zdravý životní styl je důležitý, mohou tak výrazně ovlivnit pozitivní vztah dítěte k pohybovým aktivitám na celý život.

Mezi faktory, které ovlivňují pohybové činnosti dětí, patří životní styl rodiny. Rodina dítě vede k pohybové činnosti. Mohou být neorganizované i organizované. Mezi neorganizované patří výlety, hry, pobyt v přírodě, hry doma. K organizovaným formám patří zájmové aktivity s pohybovou náplní, sportovní kroužky, kurzy plavání aj. V neposlední řadě sem patří také návštěva Mateřské školy, jejíž náplní je uspokojení potřeb dítěte. Mimo jiné, také po pohybové stránce. Pohybové činnosti se v MŠ realizují v průběhu celého dne s různou měrou řízení. Od spontánních po řízené činnosti. Nejdůležitějším faktorem, ale stále zůstává rodina a její životní styl.

1.1 Životní styl rodiny

Definice

„Životní styl, je spolu s příjmem významným atributem sociálního statusu a lze jej vztahovat jak k individu, tak i k sociálním skupinám. Domácnosti či rodiny objektivně nejčastěji uskutečňují společně ty aktivity, které zároveň bývají subjektivními zálibami jedinců, tyto celky tedy společně sdílí způsoby trávení volného času. Životní styl je dále funkční prvek života, resp. funkční systém člověka i sociálna, který si člověk vybírá z repertoáru dané kultury za určitých podmínek jisté prvky podle svých kritérií (hodnot, cíle atd.) a potřeb; a rovněž to, jak tyto prvky propojuje, transformuje a obohacuje a přetváří do vlastního systému. Je to způsob propojení soukromé a veřejné sféry, přizpůsobování zvolených prvků privátnímu, osobnímu rozměru. Životní styl(y) může být rovněž jistým vzorcem relací člověka mezi jednotlivými sférami a prvky života (životního pole). Nejde o oddělenou sféru života člověka, skupiny, ale spíše o určitý důležitý aspekt všech vztahů, rolí, činností a institucí. Lze jej charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních

projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt. Životním stylem individua lze potom rozumět konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotlivého základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „styl“, který se jako červená linka prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele daného životního stylu.“¹

Definice říká, že životní styl ovlivňuje rodinné prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Pokud se budou rodiče věnovat pohybu aktivně, bude aktivní také dítě, protože bude touto jejich aktivitou formováno. Dítě není ovlivňováno pouze rodinou, ale také vnějším světem, který se na ovlivnění dítěte spolupodílí. Otázkou je, jak současná civilizace na dítě působí. Daní za život v moderní civilizaci je jednostranné zatěžování, větší nároky na duševní potenci, hluchost prostředí, menší prostor pro pohyb v přírodě atd. Fyzickou činnost nám usnadňují stroje, dopravní prostředky a další vynálezy, které nám šetří čas i fyzickou aktivitu. Bohužel nás podmínky na pracovním trhu nutí ke zvládnutí stále většího objemu práce na úkor aktivního odpočinku s rodinou, který by působil jako kompenzace sedavého způsobu života. Jak popisují Eyrovi: „*Nejlepším učitelem je vlastní příklad. To, co děláme, vždy zastíní to, co pouze říkáme*“ (Eyrovi, 2007, s. 15). My rodiče, bychom se měli pokusit vést naše rodiny ke zdravému životnímu stylu. Je zapotřebí si uvědomit, co se pod tímto výrazem skrývá. Zdravý životní styl znamená, že najdeme v nabitém programu čas pro pohyb, který nám dopomůže k nabití duševní a tělesné rovnováhy. Budeme se zdravě stravovat, vynecháme tučná, sladká a přesolená jídla, budeme se vyhýbat fast foodům a raději si doma připravíme jídlo z čerstvých surovin bez chemických barviv a glutamátů. Budeme relaxovat, najdeme si chvíli pro sebe, která nám umožní nabití pozitivní energie.

Kritizovaným znakem dnešní doby je nedostatek času rodičů, nedostatek komunikace mezi rodičem a dítětem, pasivní trávení volného času dětí před televizí. Děti jsou ve svém volnu mnohdy ponechány „napospas“. Elliottová říká, že kvalitní a smysluplná náplň života dětí hraje nesmírně důležitou roli v jejich vývoji jako ochrana před experimenty s alkoholem, kouřením, drogami, chytání se problémových partiček nebo dětské kriminalitě (Elliottová, 1995). Možná by se mohlo zdát, že předškolní dítě má k tomuto experimentování daleko, ale opak je pravdou. Z praxe jasně vyplývá, že to, co nenaučíme děti předškolního věku, už pak těžko doháníme. Důkazem jsou

¹ http://cs.wikipedia.org/wiki/Životní_styl#Definice_.C5.BEivotn.C3.ADho_stylu

preventivní programy na ochranu dětí před drogami nebo úchylnými lidmi, které jsou podporované Ministerstvem školství.² Jednou z variant, jak v dítěti nepodporovat pasivitu je pohybová aktivita. Řízené pohybové činnosti jsou prevencí výše zmíněných nástrah. Pokud si dítě od útlého věku vypěstuje návyk k aktivnímu životu, bude mít v pozdějším věku méně času se věnovat nežádoucímu chování (Elliottová, 1995). Pohybové aktivity přináší výrazné zdravotní přínosy. Dítě získává v kolektivu stejně starých dětí s podobnými zájmy takové životní zkušenosti a návyky, které nikde jinde nemůže získat. Pohybové činnosti rozvíjí pohybové dovednosti a talent dítěte, který rodič může využít při dalším nasměrování dítěte.

1.1 Neorganizované pohybové činnosti v rodině

Pohybové činnosti jsou nejčastěji prováděny nenásilně, pomocí her, říkanek, písni. Děti jsou rády veselé a proto cvičení s dobrou náladou přispívá k citově bližším vazbám mezi všemi zúčastněnými. Dítě si v radostné atmosféře neuvědomuje, že se učí. Berdychová uvádí, že spojení pohybové činnosti s radostným prožitkem zůstává v dítěti jako trvalá vzpomínka na šťastné chvíle dětství (Berdychová, 1980). Při společné činnosti s rodiči dítě pozoruje jak se rodič chová, jak cvičení provádí a napodobuje jej. Zpočátku napodobuje pohyby přirozené a postupně přechází k napodobování pohybů složitějších, které patří ke sportovně zaměřeným činnostem. Doporučenou formou pohybu s dítětem předškolního věku, jak píše Trpišovská, je pobyt v přírodě a drobné pohybové hry, které mají jednoduchá pravidla. Děti bude činnost bavit, pokud je motivujeme pochvalou, názorným příkladem a společnou hrou (Borová, Trpišovská, Skoumalová, Smejkalová, 1998). Každé dítě, které má možnost si hrát se svým rodičem je šťastné a radostně nabízenou činnost přijímá.

Mezi činnosti, které lze v rodině provádět jsou hry, které si dítě vymyslí samo nebo hry za pomoci rodičů. Jedná se například o drobné pohybové hry – lezení, podlézání židlí, různé druhy chůze, přeskoky, hry s míčky – kutálení, házení, hry na schovávanou. Rodiče dětem pomáhají s přípravou prostředí, dbají na bezpečnost, ale také slouží jako překážky. Trpišovská dále uvádí, že je nutné přizpůsobit cvičení věku dítěte a jeho vyspělosti (Borová, Trpišovská, Skoumalová, Smejkalová, 1998). Rodiče, na projevech dítěte většinou poznají, zda činnost dítě baví a všimnou-li si, že je pro dítě náročná, upraví ji tak, aby bylo dítě spokojené.

² <http://www.msmt.cz/socialni-programy/prevence>

Přestože cvičení v přírodě je zdravější variantou, pohybové činnosti prováděné doma není nutné je zavrhnout. Při nepříznivém počasí nebo obzvláště v zimních měsících, kdy nedostatek denního světla brání pohybu venku, je cvičení doma vhodnou alternativou. Berdychová doporučuje pro cvičení doma důkladně místnost vyvětrat. Teplota v místnosti by neměla přesáhnout 18 °C. Pro naučení správného hygienického návyku je dobré, aby se dítě i rodič na cvičení převlékli do pohodlného oblečení. Také Borová ve své knize uvádí mnoho her a pohybových činností, které zpestřují život dítěte v rodině.

Pohybové činnosti v přírodě, na čerstvém vzduchu jsou ideální z hlediska volného prostoru a čerstvého vzduchu, který při cvičení tělo lépe absorbuje. Cvičit můžeme na louce, travnaté ploše v parku, na hřišti i v lese. K pohybovým aktivitám venku se řadí, procházka – propojená s hrou, projížďky na kole, turistika, výlety, zimní sporty, letní sporty...

1.2 Organizované pohybové činnosti v rodině

K organizovaným formám patří zájmové aktivity s pohybovou náplní, sportovní kroužky, kurzy plavání, jóga, cvičení na míčích, dětský aerobic, sportovní oddíly se zaměřením na určitý sport, společné cvičení rodičů a dětí aj. Mezi rodinou organizované pohybové činnosti lze také počítat návštěvu Mateřské školy, protože záleží na rozhodnutí rodiče, zda dítě do Mateřské školy přihlásí. Mateřská škola se na pohybové aktivitě dítěte významnou měrou podílí také. V rámci uspokojování potřeb dítěte probíhají pohybové činnosti v MŠ po celý den. Liší se svou intenzitou i mírou řízení od spontánního, přes částečně řízené až po zcela řízené činnosti. Organizované formy mohou být cvičení za účasti rodičů nebo samostatné cvičení dětí, na které rodič dítě pouze přivádí a po skončení lekce si jej vyzvedává. Společnému cvičení rodičů a dětí se budu podrobně věnovat v následující kapitole.

2. POHYBOVÉ ČINNOSTI DĚTÍ

Pohyb je pro dítě jednou ze základních potřeb. Tato potřeba, se v různém věku liší. Dítě předškolního věku, jak uvádí Kučera, pokud není omezováno, se spontánně pohybuje průměrně 5 - 6 hodin denně. Pro pohybovou aktivitu je charakteristické střídání dynamických a klidových činností (Kučera, 1998, Dvořáková, 2007). Každé dítě se rodí s jinou potřebou pohybu. Děti dělíme do tří skupin na: hypoaktivní, normoaktivní a hyperaktivní. Podle Kučery, Černé a jiných, hypoaktivita a hyperaktivita, pokud jsou hraniční, mohou signalizovat problém s poruchou koncentrace pozornosti ADD, ADHD (in Dvořáková, 2007).

Rizikovou skupinou dětí, u kterých je vyloučena porucha chování, jsou děti ze skupiny hypoaktivní. Jedná se o děti se zmenšenou potřebou pohybu. Většinou jsou to děti, které mají problémy s obezitou. Proti obezitě, jejíž příčiny souvisejí s vrozenými dispozicemi či onemocněním (genová výbava, porucha žláz s nitřní sekrecí, vedlejší účinky léků), se těžce bojuje. Ale ve většině případů obézních dětí je největším problémem špatná životospráva společně se sedavým způsobem života. Ze zkušenosti vyplývá, že je pro ně mnohdy lákavější nabídkou film v televizi či hra na počítači, než jít si zahrát s kamarády fotbal. Patrně se nechtějí vystavovat nelichotivým komentářům svých spolužáků o jejich vzhledu a uzavírají se doma. Výsledkem je jejich prohlubující se problém s nadváhou, ke kterému se mohou přidružit další zdravotní problémy jako např. diabetes mellitus. Takto se dostáváme ke stavu celé naší společnosti. Říčan problematiku konzumního života vidí v přílišné medializaci výrobků bez ohledu na jejich škodlivost. Uvádí, že se děti dívají na klamavé reklamy, ze kterých se na ně usmívají krásné postavy propagující různé produkty, které jsou jistě lákavé, ale se zdravím se většinou neslučují. Dítě na obrazovce vidí reklamy, slibující zázraky se snížením nadváhy na počkání. Na rodiči záleží, zda dětem vysvětlí, jak reklama funguje a sám se této pasti vyhýbal. Dospělá populace se musí snažit být vzorem pro děti a vést je k aktivně strávenému volnému času (Říčan, 1995). Myslím si, že děti potřebují pomoc rodičů, kteří jim pomohou ve výběru toho nejlepšího, co pro sebe mohou získat a budou jim dobrými učiteli, aby se dokázaly správně rozhodovat i do budoucna.

Jak již bylo řečeno, jsou děti s různou potřebou pohybu. Děti, které si bez pohybu nedokáží denní režim představit se většinou věnují od útlého věku sportu. Rodiče rozpoznají u dítěte sportovní nadání a začnou je přihlašovat do specializovaných sportovních oddílů. Rizikem může být vedení k jednostrannému zaměření, které může

mít nepříznivý vliv na tělesný růst a vývoj dítěte (např. nerovnoměrně vyvinuté tělesné proporce). U dětí přetěžovaných, jak píše Dvořáková, můžeme hovořit o tzv. mikrotraumatech v oblasti svalů a kloubů. Nejedná se ovšem pouze o oblast fyzickou. Na psychiku dítěte může být vyvíjen neúměrný tlak ze strany rodičů, toužících po úspěchu dítěte, a tím k jeho neurotizaci (Dvořáková, 2007). Pro dítě předškolního věku je nejvhodnější všestranný pohyb, který je rozvíjí celistvě, rovnoměrně. Křištofič píše: *„Čím je vyšší úroveň všestranné pohybové připravenosti, tím více konkrétních pohybových dovedností jsme schopni v bezpečné a stabilní podobě zvládnout“* (Křištofič, 2006, s.21). Víme, že některé sporty vyžadují přípravu dětí již v útlém věku. V těchto případech je nutné se věnovat kompenzačním cvičením, která jednostranné zaměření vyváží. Dále je potřeba apelovat na rodiče, aby svou přílišnou horlivost v touze po úspěchu dítěte, si uvědomili, že důvodem proč dítě sportuje má být především uspokojení jeho fyzických a psychických potřeb.

Sportovní aktivity mají i svá pozitiva. Děti mají pravidelný program. Nemají čas vysedávat u počítačů a televize. Tyto děti jsou odolnější, otužilejší, jejich tělo se lépe vyrovnává s nemocí. Děti, jak tvrdí Merhautová, si umí lépe organizovat čas, lépe jej využívají, působí jako prevence asociálního chování. Všeobecně sportovní aktivity pozitivně přispívají k rozvoji pohybových, osobnostních a sociálních dovedností (in Dvořáková, 2007).

2.1 Zdravotní přínos pohybu pro dítě

Pohybové aktivity také významně ovlivňují rozvoj všech orgánů a tkání. Celkově jsou děti s dostatkem přiměřené pohybové aktivity zdatnější a otužilejší. V různých věkových obdobích se projevují nerovnoměrnosti v růstu. V těchto obdobích je pohybová aktivita pro dítě velice důležitá, protože posílené svalstvo zabraňuje svalové dysbalanci. Zdatnější organismus se lépe vyrovnává s vyššími nároky. Lépe funguje krevní oběh, je větší vitální kapacita plic a dobře průchodný kardiovaskulární systém (Kubálková, 2000). Dostatečná aerobní zátěž příznivě ovlivňuje rozvoj kardiovaskulárního a respiračního systému. Významně se také podílí na složení těla, reguluje poměr tukové a svalové složky (Dvořáková, 2007).

Lidské tělo je uzpůsobeno tak, aby mohlo vyvíjet pohybovou aktivitu. Nedostatečný pohyb je patologickým jevem. Včasná stimulace pohybového aparátu ovlivňuje správné držení těla, které je důležité pro fyziologické postavení os kloubů a kostí, podmiňuje správný svalový tonus, optimální postavení pánve a vůbec je základem

pro optimální podmínky ke správné poloze všech orgánů a k jejich činnosti. Při nesprávném držení těla dochází k vychýlení některé části v opačném směru a může dojít, pokud není včas odstraněno, k vadnému držení těla, které se jako problém projeví v pozdějším věku jako např. malá plicní ventilace, nedostatečné prokrvení, ochablé svalstvo v oblasti křížové a bederní nebo plochá noha (Kubálková, 2000). Správné držení těla ovlivňuje naši výkonnost fyzickou, ale odráží i psychickou pohodu. Vedme naše děti k správnému postoji, budou zdravé, vyrovnané a lépe zvládnou nástrahy dnešního světa.

Předpokladem pro utvoření správného držení těla, je přístup rodiče, cvičitele, pedagoga, který správně stimuluje dítě. Je možné, že rodič nebude mít takové množství informací, aby dítě zcela správně vedl. Ale pokud si uvědomí, že pomocí správně prováděné pohybové aktivity s odborně vyškoleným cvičitelem a jak píše Berdychová, cvičitelem, který je přesvědčen, že vedení ke správnému držení těla je základem, bude jistě toto snažení korunováno úspěchem (Berdychová, 1972). Myslíme si, že důvodem velké obliby pohybových aktivit rodičů a dětí je fakt, že se rodič pod dohledem školeného cvičitele naučí, jak s dítětem pracovat. Díky větší informovanosti může pak sám odhalit například vadné držení těla nebo nesprávné provádění jednotlivého cviku. Naučí se také míře cvičení, která odpovídá věku dítěte. Někteří rodiče dětem brání v aktivitě, aby je ochránili před úrazem. Jiní na dítě kladou vyšší nároky než je rozumné. Přiměřené pohybové zatížení optimálně rozvíjí poměr v myoskeletální oblasti. Naopak nedostatečné nebo nadměrné zatížení může negativně ovlivňovat růst dlouhých kostí. Křištofič dále uvádí, že: „*v dětském věku se formuje kvalita kostní tkáně.*“ (Křištofič, 2006, s. 12). Snaha o zvětšování pohyblivosti kloubů, stejně jako omezování kloubní pohyblivosti, nepříznivě ovlivňuje jejich vývoj. Míra a způsob pohybu ovlivňuje zdravotní stav jedince po celý život. Zde by se dala uplatnit jedna ze základních pedagogických zásad „zástava přiměřenosti“ (Kubálková, 2000).

2.2 Přínos pohybu pro ovlivňování psychiky dítěte

V dětském věku se prostřednictvím pohybu rozvíjí celá osobnost dítěte. Pohyb propojuje všechny rozumové činnosti a lze podle jeho úrovně diagnostikovat stupeň mentálního vývoje malých dětí. Pohyb není jen motorická činnost, ale je prostředkem pro učení a poznávání. Je také projevem psychické aktivity dítěte. Dítě předškolního věku se zaměřuje především na poznávání nejbližšího okolí, ve kterém žije. Nekriticky přijímá názory dospělých, kteří jsou mu průvodci a rozšiřují jeho svět o další osoby z jeho okolí. Důležitým mezníkem v životě dítěte je začlenění do dětského kolektivu (Matějček, 1989). Při kontaktech s vrstevníky dítě získává zkušenosti v oblasti emocionální i pohybové. Dítě se učí spolupracovat, soupeřit, podřídít. Sleduje ostatní děti a napodobuje jejich pohybové činnosti. Musí se naučit ovládat emoce. Při pohybových aktivitách se děti nenásilnou formou učí pravidlům, zodpovědnosti, rozhodování, atd. Dítě se pomocí pohybu učí řádu, ukázněnosti, vybije přebytečnou energii, která by v opačném případě mohla zapříčinit agresivní chování. Jak uvádí Matějček: „...*je-li dětem pohyb omezován a odpírán, stávají se neklidnými, divočí a projevují se agresivně*“ (Matějček, 1997, s. 50). Dalo by se tedy říci, že pokud jsou děti vedeny k dostatečné pohybové aktivitě, budou se projevovat klidněji. Nadstavbou může být, jak píše Dvořáková, že pomocí vhodně zvolené činnosti můžeme posílit jejich vůli, sebevědomí, vzájemnou pomoc... (Dvořáková, 2007). A využít tak vývojově přirozené stádium, kdy mezi 4.-5. rokem se u dítěte objevuje touha soutěžit a vyniknout. Ale nejde jen o vítězství nad druhým, ale také sám nad sebou (např. zlepšovat čas při svlékání...) nebo nad přírodními útvary (vylézt na kopec...). Překonání svého vlastního rekordu dítěti udělá stejně velikou radost, jako vítězství nad soupeřem. Podpora sportovního ducha, umět přijmout výsledek, snažit se o své zdokonalení, je důležitější než samotné vítězství (Eyrovi L. a R., 2007).

Vycházíme-li z faktu, že každý člověk je jedinečný, musíme si též uvědomit, že každý má své hranice jinde. Co pro jednoho je jednoduchým úkolem, pro druhého může být těžce překonatelnou překážkou. Je nutné brát v úvahu fyzické (výška, váha, svalová síla, flexibilita) i psychické předpoklady. Jinak se bude projevovat melancholik a jinak cholerik. Jinak dítě ostýchavé a jinak dítě nebojácné, průbojné (Kučera, 1998). Berdychová upozorňuje i na důležitost rodiny, kdy je nutné brát v úvahu nejen fyziologické předpoklady, ale též osobnost dítěte a vzor rodiny, která dítě formuje. Rodiče by měli být dobrými trenéry i partnery a vést děti k pozitivnímu přístupu k okolí.

A to především svým vlastním příkladným chováním. Rozvíjení pohybů má vliv na poznávací procesy, na city, vůli a jednání dítěte. Pro harmonický rozvoj dítěte je podstatné, navozování pohybových aktivit v optimální míře, posloupně a přiměřeně věku (Berdychová, 1980). Pokud chceme, aby naše děti byly psychicky vyrovnané, musíme jim pomoci. Naším úkolem je naučit je prohrávat, překonávat překážky, nebát se vyjádřit svůj názor, řídit se pravidly. K tomu všemu nám dopomohou pohybové aktivity, jejichž prostřednictvím se těmto důležitým dovednostem naučí.

2.2.1 Přínos společné činnosti rodičů a dětí

Děti předškolního věku často vyžadují od rodiče společnou činnost. Nezáleží jim, zda si s rodičem zahraje Člověče nezlob se, jde si zakopat s míčem nebo se doma schovávají. Je pro ně podstatné, že provádí činnost společně. Měli bychom si uvědomit, že dítě o společnou aktivitu nebude mít zájem věčně. Dítě školního věku již ke své hře rodiče nepotřebuje. Ale předškolní děti ano a jak uvádí Matějček, říkají: „*Hrajte si taky trochu se mnou a nehrajte si jen pořád sami!*“ (Matějček, Pokorná, 1998, s.26). Dítě předškolního věku ještě nevnímá rozdíl mezi prací a hrou. Pro něho je činnost nás dospělých nezábavná hra, kterou s námi hrát nechce. Snaží se nás donutit, abychom mu byli partnery v jeho mnohem zábavnější hře. Vezmeme-li v úvahu, že dítě poznává, rozvíjí myšlení, fantazii a učí se prostřednictvím hry, musíme hře dítěte věnovat dostatečnou pozornost. Ke hře neodmyslitelně patří hračka. Jejich sortiment je v současnosti nekonečný. Ale jsou všechny pro dítě vhodné? Není tomu tak! Jen na nás, rodičích, záleží, zda pro své dítě vybere vhodnou hračku, která bude nejen lákavá pro oko dítěte, ale bude splňovat vyšší nároky týkající podpory aktivity dítěte. Matějček vidí důležitost hry nejen pro rozvoj oblasti kognitivní, ale je důležitým prostředkem k naplňování potřeb citových. Hrová činnost přináší příjemné citové zážitky všem zúčastněným. Pro dítě předškolního věku je typické, že se nám snaží dokázat co se naučilo, že zvládne překonat překážky, jak říká Helus: „*nacházíme u dětí touhu po otevřeném horizontu*“ (Helus, 2003, s.17). Otevřený horizont znamená vstup do budoucnosti plné šancí a možností něco dělat s nadějí, že se vzdálené cíle podaří dosáhnout (Helus, 2003). A pro tuto přirozenou touhu potřebuje cítit oporu v nejbližším okolí. Dítě musí mít jistotu, že je milováno, že je o něj zájem, přestože se mu občas nedaří a rodič se na něho oprávněně zlobí. Ovšem musíme si dát pozor, aby toto naše „zlobení“ nevyvolalo v dítěti pocit, že není milováno, že je opuštěno. To by znamenalo,

jak uvádí Matějček „*ztrátu životní jistoty*“. Což je pro dítě nesmírně stresující a může mít dalekosáhlé důsledky v dalším jeho vývoji. Rodiče pak jako jediní mohou tuto citovou jistotu dítěti opět vrátit, protože jsou dítěti povinni poskytovat ochranu (Matějček, 1989). Společně strávené chvíle rodiče a dítěte nelze ničím nahradit a nelze je jinak získat. Radostná společná činnost je poutem, které rodinu spojuje. Tím, že jsme spolu a společně prožíváme, hrajeme si, sportujeme... si dáváme najevo svou lásku. (Matějček, Pokorná, 1998). Takovými činnostmi mohou být například pohybové aktivity, které rodinu psychicky i zdravotně posílí. Pokud si zvolíme vhodné prostředí, například, pohyb na čerstvém vzduchu, prospějeme tím celé rodině.

2.2.2 Přínos společné činnosti s vrstevníky

Rodina je prvním socializačním prostředím, které dítě po narození poznává. Další zkušenosti, které jsou důležité pro začlenění do společnosti, získává při kontaktu s vrstevníky. Zpočátku si děti hrají vedle sebe. Později ke hře potřebují kamaráda. Dítě si už nechce hrát pouze vedle někoho, ale především s ním. Matějček mluví o souhře, která je důležitým začátkem pro soužití s vrstevníky. Pro zdárný vývoj osobnosti dítěte je nezbytné se naučit dovednostem, které trénuje v dětské skupině. Učí se poznávat povahové vlastnosti druhých, přizpůsobit se, prosadit svůj názor, ovládat emoce. A to vše nejen na sobě samém, ale i na prožitku druhého dítěte, kterému přihlíží jako divák. Činnost s druhými nepřináší jen zábavu, ale znamená to, že se dokáže dělit o čas, hračku, myšlenku, takto se tvoří základy spolupráce (Matějček, 1989). Z vlastní zkušenosti vím, že zpočátku na hry dohlíží rodiče, kteří jsou na blízku a případný konflikt pomohou vyřešit. Takovéto hry se odehrávají například na pískovištích, kde si můžeme povšimnout rozdílného přístupu jednotlivých maminek. Některá své dítě úzkostlivě ochraňuje, jiná nechá dítě, aby se pokusilo situaci vyřešit, dalším typem je maminka, která nereaguje ani na situace, kdy její ratolest omezuje ostatní děti. Ochranu rodiče poskytují při vřazování dítěte do kolektivu, seznamují jej s kamarády. Děti se v první řadě setkávají s dětmi z okolí rodiny. Zde většinou nehrozí, že by docházelo k neřešitelným sporům mezi dětmi a pokud se nějaký spor objeví, rodič včas zasáhne a situaci pomůže vyřešit. Poskytne dítěti ochranu a naučí jej, jak příště zareagovat, aby ke konfliktu nedošlo. Rodiče jsou důležitou oporou dítěti v utváření mezilidských vztahů nejen tím, co říkají, ale především tím, jak oni sami se chovají.

3. ORGANIZOVANÉ SPOLEČNÉ CVIČENÍ RODIČŮ A DĚTÍ

3.1 Vznik cvičení rodičů a dětí

Mezi průkopnice cvičení nejmenších dětí, patří cvičitelky ČOS (České obce sokolské) Klementa Hanušová, Růžena Budínská a Eliška Bláhová, na jejichž první krůčky navázaly další cvičitelky. Nutno říci, že není mnoho zemí, které se takovou tradici cvičení s nejmenšími mohou pochlubit (Berdychová, 1980).

Propagátorkou společného cvičení rodičů a dětí byla profesorka Jana Berdychová, která začínala v roce 1964 cvičení s několika páry. Zájem o tuto formu cvičení se neustále zvyšoval. V roce 1983 „už bylo 600 skupin v různých místech ČSR“, Berdychová dále uvádí, že „*rodiče sice mají zájem o rozvoj dítěte, nevědí však, co a jak cvičit*“ (Berdychová, 1983, s.211).

Byly vypracované didaktické materiály, ze kterých čerpali cvičitelé i rodiče. Jana Berdychová se na jejich tvorbě významnou měrou podílela a vkládala do nich veškeré své znalosti a zkušenosti. Skupiny „rodiče a děti“ vznikaly jako legální forma organizace ČÚV ČSTV. Podmínkou byl hygienický sál a vyškolená cvičitelka (Berdychová, 1983).

První veřejnou prezentací cvičení rodičů a dětí byla spartakiáda v roce 1965, kde ve skladbě „Na sluníčku“ pro nejmladší žactvo vystoupilo poprvé několik párů rodičů s dětmi.

Na spartakiádě v roce 1975 již vystoupilo cvičení rodičů s dětmi samostatně ve skladbě „Naše květy“.

Po „sametové revoluci“ v r. 1989, v rámci demokratizace Českého ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy, došlo k osamostatňování svazů a tělovýchovných jednot, které se sdružily v Český svaz tělesné výchovy. Po odtržení Slovenska vznikla organizace pod názvem: Česká asociace Sport pro všechny. Současně obnovila svou činnost Česká obec sokolská (dále ČOS).

3.2 Přínos společného cvičení rodičů a dětí

U dětí žijících v civilizaci možnosti pro přirozený pohyb chybí. A to z důvodů bezpečnostních - automobilový provoz, ochrana před psychicky narušenými lidmi ... ale i z hlediska vhodného místa nebo času. Děti navštěvují zájmové kroužky s různým zaměřením - hudební, výtvarný, anglický jazyk.... Rodiče si nutnost pohybu dětí uvědomují, a proto děti přihlašují také do sportovních oddílů. S představou, že se děti vše potřebné v oddíle naučí. To je ale je omyl, pohybové základy si dítě nese z rodiny. Dvořáková píše, že je rozdíl mezi dítětem, kterému je umožněn dostatečně pestrý pohybový program a dítětem, které je v pohybu omezováno (Dvořáková, 2001). Kroužky s pohybovou náplní jsou dnes již samozřejmostí, Berdychová se zmiňuje o náhradě pohybu přirozeného, organizovanými pohybovými aktivitami. U menších dětí se preferuje společné cvičení rodiče s dítětem (Berdychová, 1980).

V současnosti se běžně vyskytují cvičení rodičů a dětí i mladších dvou let, ale tento typ cvičení není ve středu našeho zájmu. Naším tématem je cvičení rodičů a dětí starších dvou let. Může se stát, že někomu se bude zdát cvičení v tomto věku předčasné, ale Berdychová říká, že již dvouleté dítě si osvojí pohybovou dovednost, která jej zaujme. Děti cvičící s rodiči se dovednosti učí rychleji, protože cvičí s blízkým člověkem. Lekce fungují jako instruktáž pro rodiče, kteří pak doma s dítětem cviky opakují. Vychází se z faktu, že cvičení 1x týdně není pro posílení organismu efektivní. Rodiče byli poučeni na besedách, že pouze každodenní cvičení má pro dítě význam po zdravotní i psychické stránce. Rodiče si z lekcí odnášeli cenné náměty pro cvičení s dětmi i doma. Lekce měly rušný spád, děti i rodiče byli v neustálém pohybu. Rodiče pomáhali dětem při cvičení i tím, že je cvičitelka použila jako samotné nářadí. Při cvičení nedocházelo k přetěžování, protože se jednotlivé druhy cvičení střídaly v krátkých intervalech. Byla zařazována také relaxace, která sloužila k zotavení dítěte. V závěru každé lekce probíhalo samostatné cvičení rodičů, kteří, jak píše Berdychová, si vydatně zacvičili (Berdychová, 1983). Cvičení se provádí v prostředí pro dítě bezpečné z hlediska materiálního, ale též citového. Tělocvičny či herny jsou určené pro pohyb dětí, nářadí odpovídá bezpečnostním normám. Cvičení probíhá pod dohledem osoby, která má odpovídající kvalifikaci nebo je pro tuto specializaci proškolená.

Děti cvičící s osobou blízkou si z cvičení odnáší více pozitivních zážitků. Odpadá strach z nového, neznámého cviku, protože děti cítí oporu v osobě blízké, která mu strach pomůže překonat. *„Smysl a obrovský přínos společného cvičení spočívá nejen v tom, že vede díky pohybu ke zdraví a kondici dětí i rodičů, ale i v tom, že je*

prostředkem společných prožitků, zájmů, společné radosti“ (Dvořáková 2001, s.5). Další z předností je snazší komunikace s menšími dětmi, kterým rodič instrukce přetlumočí. Cvičení se zúčastňují i ti rodiče, kteří by v případě cvičení bez jejich přítomnosti, své dítě přihlásili na cvičení o pár let později. Berdychová vidí pozitivum společného cvičení rodičů a dětí také možnosti opakování cvičení s dětmi i v domácím prostředí. Cvičení není přínosné jen pro děti, ale kladně přispívá i ke kondici dospělých cvičenců. V lekcích je prostor i pro samotné cvičení rodičů. Děti jsou pro rodiče náčiním a rodič pro dítě náradím, které podlézá, přelézá, stoupá. Pro děti je výhodné, že mají v osobě rodiče soukromého trenéra, který podléhá odbornému dozoru cvičitele. Fixuje si správnou podobu cviku a doma může s dítětem opakovat nebo chyby napravovat. Pro rodiče je, podle mého mínění, pozitivní, že mají možnost sledovat výchovné působení ostatních rodičů ve skupině. Mohou konfrontovat děti navzájem. Rodiče si všímají, jak je jejich dítě obratné, ukázněné, aktivní atd. v porovnání s ostatními cvičícími dětmi (Berdychová, 1980). Dalším pozitivem je vytváření nových interpersonálních vztahů. Často se totiž mezi dětmi a rodiči utvářejí nová přátelství, která se upevňují i mimo vedené hodiny. Jak uvádí Matějček: *„Dětská přátelství v předškolním věku jsou ještě nehluboká, ale nezapomínejme, že na těchto základech vyrostou přátelství daleko hlubší a trvalejší.“* (Matějček, Pokorná, 1998, s.25). Pro dítě samotné, je velkým přínosem spolupráce s kamarádem, schopnost přizpůsobit se druhému, respektovat daná pravidla, podřídit se autoritě v podobě cvičitele. A také jeho chování se prostřednictvím pohybu kultivuje.

3.3 Organizace zaměřené na společné cvičení rodičů a dětí

Ráda bych se věnovala některým organizacím, které se společným cvičením rodičů a dětí zabývají. Výčet není úplný, snažila jsem se blíže popsat ta sdružení, která mají širší členskou základnu, a nejedná se o ojedinělé cvičební skupiny.

3.3.1 Česká obec sokolská

Znovu obnovení ČOS se datuje na 7. ledna 1990, kdy se konal ustavující sjezd Československé obce sokolské. Téměř po čtyřiceti letech znovu ožívá sokolské hnutí ³ a s ním nová éra společného cvičení rodičů a dětí. ČOS nabízí cvičení rodičů a dětí od 2,5 let. Dále navazuje cvičení předškoláků, mladších a starších žáků. Ústředí organizace sídlí na Praze 1, v Tyršově domě. ČOS je akreditovaným školícím střediskem. Pořádá školení pro cvičitele z vlastních řad i pro širokou veřejnost. Všichni cvičitelé ČOS mají příslušnou cvičitelskou třídu a pravidelně navštěvují doškolovací kurzy. Metodické materiály jsou cvičitelům předávány především na seminářích a přednáškách. Školení pro cvičitele jsou dělena podle věku dětí. Cvičitelé navštěvují školení, která korespondují s typem cvičební skupiny. Jejich povinností je se neustále doškolovat a tím prodlužovat cvičitelskou licenci nebo si zvyšovat kvalifikaci. ČOS pořádá také školení a kurzy, veřejné a mohou je navštívit i zájemci, kteří nejsou členy ČOS.

3.3.2 Česká asociace Sport pro všechny = ČASPV

ČASPV se snaží o rozvoj své členské základny mimo jiné i tím, že pořádá cvičení pro rodiče a děti. Základem je cvičení přiměřené věku dítěte, které ho bude všestranně rozvíjet a postupně zatěžovat. Lekce obsahují chvilky pro cvičení rodičů, které jsou dětem inspirací. Cvičení vyžaduje kvalifikovaného lektora, který dbá nejen na správnost provedení, ale především na bezpečnost. ČASPV zajišťuje cvičitelům školení a metodické pokyny, zaměřené na rozvíjení pohybových dovedností a metod práce se skupinou rodičů a dětí. Organizace pořádá pro zájemce otevřené akce. ČASPV je akreditované středisko, to znamená, že může pořádat rekvalifikační kurzy v rámci

³ <http://www.sokol-cos.cz/COS/sokol.nsf/pages/20--vyroci-obnoveni-ceskoslovenske-obce-sokolske-6BD4>

celé republiky. „*Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy svým ROZHODNUTÍM O AKREDITACI ze dne 8. 4. 2002 pověřilo Českou asociaci Sport pro všechny k vydávání dokladů o odborné způsobilosti (s celostátní platností) podle § 22 odst. 1 písm. e) a § 24 zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání*“⁴

3.3.3 Mateřská centra

Mateřská centra (dále MC) jsou sdružení, která se věnují aktivitám spojeným s výchovou dětí matek/otců na mateřské dovolené. Jednotlivá MC zastřešuje sdružení Síť Mateřských center (dále Síť MC), které vzniklo roce 2001. Síť MC pořádá celorepublikové setkání MC, na kterém se mohou jednotlivá MC prezentovat, jsou sdělované novinky z oblasti péče o děti a vyhodnocují se výsledky práce MC.

Náplň sdružení Síť MC:

- Pomáhá vzniku nových mateřských center
- Poskytuje podporu a metodické vedení
- Vytváří prostor pro vzájemnou spolupráci a výměnu zkušeností
- Koordinuje společné projekty
- Členem se může stát každé mateřské centrum (na právní subjektivitě ani názvu nezáleží), které je otevřené a dostupné všem sociálním skupinám bez ohledu na původ a rasu.
- Nabízí široké veřejnosti informace o mateřských centrech i o činnosti Síť MC

Mateřská centra jsou místem, kde se děti mohou setkávat s vrstevníky a maminky si mohou vyměňovat své zkušenosti. Zřizovatelem jsou především matky na mateřské dovolené, které se starají o fungování i program. Je to společenství, které solidárně pomáhá ostatním maminkám a pomáhají zpestřit program pro dítě i matku. MC pořádají programy pro děti: tvořivé, sportovní, například cvičení rodičů a dětí i jednorázové akce. Pro maminky: vzdělávací, rekvalifikační kurzy, tvořivé dílny atd. MC mají

⁴

<http://www.casppv.cz/page.php?pgId=14>

v náplni: pomoc svépomocí, výměnu zkušeností, vzájemné naslouchání a laické poradenství.⁵

3.3.4 Ostatní zařízení

Společná cvičení rodičů a dětí probíhají například ve sportovních areálech, rodinných sdruženích, Dětských domovech mládeže (DDM) nebo klubech zaměřených na hlídání dětí.

Cvičení ve sportovních zařízeních zakládají soukromé osoby, které se většinou sportu věnují profesionálně. V jejich náplni je nejen cvičení rodičů a dětí, ale také např. aerobiku starších dětí i dospělých osob. Náplní lekce je naučit dítě s rodičem cvičit. Rozvíjet pohybové dovednosti a rytmické cítění pomocí básniček a písniček. Tato zařízení se vyskytují především ve větších městech. Zde je zaručena kvalita cvičitele, který lekce vede. Musí mít platná příslušná školení.

Rodinná sdružení se podobají centrům mateřským, ale nejsou organizovaná do většího seskupení. Každé rodinné sdružení má svá pravidla. Většinu zakládají fyzické osoby, protože cítí potřebu pomoci rodinám, které nemají možnost své dítě umístit do Mateřské školy. Cvičení zde probíhají různými formami. Počínaje pohybovými hrami a konče lekcemi na gymnastických míčích s vyškolenou cvičitelkou.

Provozovatelé cvičení v DDM pro cvičení vybírají osoby s pedagogickým vzděláním, nemusí být vyškolené pro cvičení rodičů a dětí. Tato cvičení nejsou prováděna v místnostech vybavených tělocvičným náradím, pokud nějaké vlastní tak, jen minimálně. Náplní cvičení rodičů a dětí jsou především pohybové hry, rytmizace, říkanky, zpívání.

⁵

<http://www.materska-centra.cz/sit-mc-v-cr/co-jsou-mc>

3.4 ZÁSADY CVIČENÍ

Profesorka Berdychová vypracovala didaktické materiály, ze kterých se čerpá do dnes. Byly vypracovány na základě její dlouholeté praxe v roli cvičitelky skupin rodičů a dětí. Mezi hlavní zásady, které Berdychová uvádí, patří cvičení hrou. Dítě motivujeme hrou, a tím snadno získáme zájem dítěte pro cvičení. Dalším prostředkem je pochvala za provedenou činnost nebo údiv nad jeho šikovností a obratností s jakou cvik provedlo. Berdychová dále uvádí, že pokud dítě cvičit nechce, nemáme jej nutit. Může se jednat o přechodný stav, vyplývající z náročného dne. Dítě může být unavené nebo nemocné.

Pro lekce je specifické cvičení v páru. Cvičitel musí dbát na to, aby neprobíhalo pouze cvičení vedle sebe, ale jednalo se o skutečné cvičení v kooperaci. Rodič je jednou nářadím nebo překážkou, pomocníkem při překonávání překážek a současně se stará o bezpečnost dítěte. Rodič zastává různé úlohy. Pomáhá také při osamostatňování dítěte, které je navozeno hrou. Aktivita dítěte je rodičem podporovaná, ale v žádném případě se nesmí jednat o manipulaci s dítětem. Komunikace při cvičení rodičů a dětí probíhá ve dvou liniích. Cvičitel motivuje děti a současně předává instrukce rodičům, které se týkají bezpečnosti nebo momentů, které jsou důležité pro správné zvládnutí cviku. U malých dětí je kladen důraz na všestrannost, která vytváří základy, na kterých pak stavíme, jak píše Berdychová, osvojování jednotlivých pohybových dovedností (Berdychová, 1969).

Dále se jedná o zásady, které jsou platné také pro cvičení starších dětí nebo dospělých. Pro zdárný průběh cvičení je zapotřebí, vytvořit podmínky. Můžeme je rozdělit podle charakteru do několika kategorií. Důležitou podmínkou je prostředí, ve kterém se cvičení odehrává. Úspěch závisí na velikosti prostoru, jeho vybavenosti nářadím a náčiním. Kučera zmiňuje ještě teplotu a povrch v místnosti (Kučera, 1998). Cvičební lekce je ovlivněna dětmi, které se jí účastní. Cvičitel musí cvičení přizpůsobit počtu, věku a úrovni cvičenců. Hronzová uvádí, že pokyny je potřeba sdělovat stručně a jasně formulované. Verbální předávání instrukcí je doplněno ukázkou, která musí být správně provedena a musí být pro všechny dobře viditelná (Hronzová, 2003). Kučera doporučuje, aby cvičitel měl cviky dopředu vyzkoušené, aby nemohlo dojít k úrazu a aby měl představu o časové náročnosti a mohl si stanovit časový harmonogram. Cviky jsou zařazované od jednodušších po složitější podle pohybové úrovně dětí, na této zásadě posloupnosti se shoduje Berdychová 1982, Dvořáková 2007, Hronzová 2003, Kučera 1998 a další (Kučera, 1998). Tato zásada patří mezi jednu z pedagogických

zásad, kterými se řídí všichni lidé pracující s dětmi. Snahou cvičitele je vytvoření správného pohybového návyku. K jeho docílení je nutné volit dostatečný počet opakování. Dále musíme dbát na správnost provedení a případné chyby v počátku opravovat, aby nedošlo k zafixování špatného návyku (Hronzová, 2003).

Při cvičení je důležité dbát na bezpečnost dětí. V rámci cvičení rodičů a dětí cvičitelka rodiče informuje o zajištění bezpečnosti jejich dítěte. Předává instrukce, za jaké části těla je bezpečné dítě držet, a které jsou nevhodné. Také poskytuje informace o nevhodných cvicích, vzhledem k věku dítěte z důvodu nedokončené osifikace a vývoji kloubů.

3.5 STRUKTURA CVIČENÍ

Cvičební lekce má svoji ustálenou strukturu, od Berdychové se ve své podstatě nezměnila. Podle Berdychové 1982, Borové a kol. 1998 (čerpá z materiálů Berdychové), se skládá z přivítání, části rušné, průpravné, hlavní a uklidnění se závěrečným hodnocením. V rušné části dochází k motivaci, navození chutě si zacvičit, informuje rodiče o cíli lekce. Obsahuje hry zaměřené na chůzi, běh a jejich obměny. Úkolem této části je rozehrát organismus, prokrvení svalů, prohloubení činnosti dýchacího a oběhového systému. Borová klade důraz na zahájení lekce zklidněním a vhodnou motivací dětí. Oproti Berdychové již do rušné části zařazuje cvičení s náčiním a na náradí. Cíl rušné části zůstává pro obě stejný - aktivizace a zahřátí dítěte. (Borová, Trpišovská, Skoumalová, Smejkalová, 1998). Průpravná část je zaměřena na cvičení zdravotních cviků. Cvičení probíhá hravou formou s motivací, cvičitelka cviky předcvičuje, dbá na správné provedení. Při společném cvičení je nutné nezapomínat na instrukce pro rodiče, kteří na správné provedení cviku dětí společně s cvičitelkou dohlíží. Pro dobrou orientaci dítěte je důležité cvik ukazovat zrcadlově. Rodič pomáhá dítěti při orientaci, usměrňuje ho a stará se o dobrou výchozí pozici, ze které dobře vidí na cvičitelku. Cviky jsou řazené tak, aby bylo procvičeno celé tělo a docházelo k rozvoji všech svalových skupin, které jsou důležité pro podporu správného držení těla.

Cvičitelky upozorňují doprovod dítěte na chyby v držení těla a společně pracují na nápravě. Berdychová doporučuje provádět cvičení v nízkých polohách a pro zpestření využívat náčiní nebo rodiče, který bude sloužit jako překážka (Berdychová, 1982). V této části se Berdychová i Borová a kol. shodují.

V hlavní části, se cvičení odehrává na náradí. Nejpoužívanější je cvičení proudovou metodou, kdy děti s rodiči přecházejí z jednoho stanoviště na druhé. U stanoviště s novým nebo náročnějším cvikem cvičitelka, dopomáhá a vysvětluje rodičům, jak mají dítěti pomoci a jak poskytnout pomoc, aby nedošlo k úrazu. Tato metoda šetří čas a udržuje děti a rodiče v tempu. Obsahem jsou přirozená cvičení a základy sportovních činností. Na závěr této části cvičitelky zařazují pohybovou hru.

Pro závěr celého cvičení je charakteristické uklidnění. Úkolem je uklidnění organismu. Berdychová jako příklad aktivit vhodných pro tuto část uvádí, pochod při hudbě, vytleskávání rytmu, cviky motivované vyprávěním, dechová cvičení nebo smyslové hry (Berdychová, 1982). V této části je pro Berdychovou charakteristické samostatné cvičení rodičů. Podmínkou pro realizaci je větší počet cvičitelek na jednu cvičební skupinu. Také díky tomuto prvku dochází k osamostatňování dítěte. Dítě se musí po určitou dobu obejít bez přímé asistence rodiče. Borová v závěrečné části také preferuje rozdělení skupiny (pokud jsou dvě cvičitelky) rodičů a dětí. Rodiče se věnují samostatnému cvičení a s dětmi se druhá cvičitelka věnuje uklidnění při poslechu pohádky, klidné hudebně pohybové hře, výtvarné nebo pracovní činnosti. Jak Borová píše, záleží na cvičitelkách, skupině se kterou pracují a podmínkách, za kterých je cvičení realizováno (Borová, Trpišovská, Skoumalová, Smejkalová, 1998). Na konci lekce cvičitelka hodnotí průběh a pochválí děti, případně odmění za snahu při cvičení. Společně si řeknou básničku a rozdají odměny všem dětem.

3.6 CVIČITEL

Cvičitel, který pracuje s dětmi předškolního věku by měl splňovat základní předpoklady, které zaručí jeho kompetentnost. Takový člověk musí umět komunikovat s dítětem, zvládat organizační záležitosti a mít základní vědomosti z biologické, ale také psychologické oblasti. Jak píše Dvořáková, v tomto věku je dítě nejvíce ovlivnitelné. Vytváří si normy, hodnoty, cvičitel v tomto období může ovlivnit osobnost dítěte. Nevhodný přístup k dítěti by mohl narušit další průběh jeho života (Dvořáková, 2007).

3.6.1 Osobnost cvičitele

Práce cvičitele má na rozvoj pohybů předškolních dětí veliký vliv. Cvičitel si může povšimnout nedostatku v pohybovém rozvoji dítěte a jeho nápravou zabránit špatnému návyku, který může vést ke zdravotním obtížím. Cvičitel musí být odborně způsobilý, měl by mít dostatek informací z oblasti fyzické i psychické. Berdychová, jako jeden z požadavků na cvičitele uvádí taktéž nutnost teoretických vědomostí pro práci s dětmi. Dále vyzdvihuje nutnost znalosti týkající se správného držení těla, které by mohlo bránit k utvoření správného pohybového návyku (Berdychová, 1972). Důležitým předpokladem je také vztah cvičitele k pohybovým aktivitám. Pokud cvičitel cvičí se zaujetím a nadšením, vyvolá podle Mišurcové v dítěti kladné emoce, které společně s laskavou péčí přinese lepší výsledky než sebedokonalejší příprava, ale bez citového zaujetí pro práci s dětmi (Mišurcová, 1974).

Cvičitel je pro dítě vzorem. Děti sledují jeho práci při samotném cvičení, řídí se jeho instrukcemi, ale také jej sledují ve chvílích, kdy činnosti neřídí. Všímají se jeho chování při komunikaci s rodiči. Sledují jeho reakce na jednání ostatních dětí. Všímají si, jak s nimi komunikuje, zda je spravedlivý, zda si všímá všech dětí a nemá některé děti více oblíbené. To potvrzuje Mišurcová, která píše, že si má cvičitel dávat na svém jednání a chování záležet. Dále píše, že není vhodné, aby děti příliš káral, zvyšoval na ně hlas a neměl by jednat ukvapeně (Mišurcová, 1974).

Požadavky na osobnost cvičitele, jak je uvádí Berdychová, se týkají jeho teoretické způsobilosti, ty považuje za zásadní též Mišurcová. Teoretické znalosti získávají cvičitelé na školeních. Každý cvičitel musí být pro práci s dětmi vyškolen. Další teoretické vědomosti nebo nápady pro práci s dětmi získávají z literatury, seminářů nebo na internetových stránkách.

Dalším důležitým požadavkem je pečlivá příprava na vedenou lekci. Cvičitelka si musí před lekcí promyslet, jaké činnosti bude s dětmi provádět, jaké bude potřebovat nářadí, náčiní. Dále se její příprava musí zamýšlet nad organizací dětí, aby nedocházelo ke zbytečným prodlevám, aby bylo řazení dětí věcné a směřovalo k další naplánované činnosti. Práce cvičitelky klade důraz na dlouhodobé plánování. Činnosti by měly na sebe navazovat (Berdychová, 1982). V tomto bodě se shoduje Berdychová 1982, Mišurcová 1974 - cvičitel musí být připraven. Lekce má mít spád, musí být pro dítě atraktivní, dobře motivovaná, připravené prostředí. Jen pečlivou přípravou cvičitel docílí dobře zorganizovaného cvičení. Je tedy důležité, aby předem naplánované

aktivity cvičitel, v případě nepříznivých podmínek (nálada mezi dětmi, nenadálá situace...), dokázal upravit podle situace, která ve skupině nastane. Cvičitel by se měl umět vcítit do dětí.

Součástí cvičení je také dodržování hygienických zásad. Je žádoucí, aby cvičitel rodiče upozornil na důležitost převlékání dětí do cvičebního úboru, který nebude bránit dětem v pohybu. Berdychová upozorňuje na těsné gumy v pase. Také je potřeba věnovat pozornost teplotě v místnosti, kde je cvičení prováděno, aby dítě nebylo oblečeno příliš nebo naopak málo. Berdychová uvádí: „spodní prádlo nepatří pod cvičební úbor“ (Berdychová, s.26, 1969) S tímto názorem se dnes již nesetkáváme. Ale obecně stále platí, že oblečení má být vzdušné, pohodlné, obuv vhodná pro pohybovou aktivitu (prodyšná, správná velikost, s měkkou podrážkou, podporou klenby).

Cvičitel je zodpovědný za dítě i rodiče, kteří se jeho lekcí účastní. Musí dbát na bezpečnost náradí. Je jeho povinností náradí pravidelně kontrolovat. Dbát na vhodný podklad pro dopad nebo pod vyvýšená stanoviště jako bezpečnostní prvek (žíněnky). Prostor mezi jednotlivými stanovišti, musí být takový, aby nemohlo dojít ke srážkám mezi dětmi nebo pádu na jiné náradí. Prostor tělocvičny musí mít ochráněné všechny hrany a rohy, které by mohly ohrozit dítě při pádu. Bezpečnost skupiny se zvýší za předpokladu, že budou všichni zúčastnění seznámeni s pravidly volného pohybu po tělocvičně, používání pomůcek a chování mezi dětmi vzájemně. Dvořáková, ale uvádí, že je zapotřebí, aby přílišné zákazy neomezovaly samostatnost dětí. Je důležité dítě vést k odpovědnosti za své chování a jednání, které můžeme právě podpořit dostatkem volného pohybu s dodržováním stanovených pravidel (Dvořáková, 2006).

3.6.2 Styly řízení cvičitele

Cvičitel, je pro dítě autoritou, je proto důležité, aby jeho styl řízení respektoval dítě, chápal jeho chování a jednání a dovedl se vcítit do jeho pocitů. Dvořáková v učebním textu určeném pro učitelky mateřských škol a 1. stupě uvádí, že nestačí pouhé napodobování učitele, v našem případě cvičitele, ale je potřeba podporovat dítě v jeho aktivitě. Podporovat dítě v tvořivosti a při sdělování vlastního názoru. Úkoly zadávat tak, aby dítě mohlo nalézt své vlastní řešení. Text není určen cvičitelům, ale bylo by přínosné, aby se cvičitelé seznamovali s novými styly práce s dětmi, které podporují osobnost dítěte.

Každý člověk inklinuje k nějakému způsobu řízení. Mareš a Křivohlavý dělí styly řízení podle celkového chování učitele/cvičitele k dítěti na styl dominantní, integrační a neutrální. Dominantní cvičitel se k dětem chová nadřazeně. Klade důraz na chyby dítěte. Podle jiného dělení je na stejné úrovni styl autoritativní, kdy cvičitel vyžaduje kázeň a nerespektuje dítě.

Dalším popsaným stylem je styl integrační, vyznačující se spoluprací učitele/cvičitele s dítětem, komunikativnost, cvičitel klade důraz na pozitiva a podporu dítěti. Za cvičitele pracujícího demokratickým stylem je považován ten, který respektuje dítě, má v lekcích nastavena funkční pravidla a vhodně komunikuje s dětmi.

Cvičitel, který nemá vytvořenu emoční vazbu k dětem a pouze předává informace, je Marešem a Křivohlavým označován za pracujícího v neutrálním stylu. Na stejné úrovni je styl liberální, pro který je typické, že cvičitel nemá stanovená pravidla, plány ani cíle (in Dvořáková, 2007).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. ÚDAJE O VÝZKUMU

4.1 CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

HLAVNÍ CÍL:

✓ Zjistit současnou podobu cvičení rodičů a dětí z hlediska struktury lekce, obsahu, způsobů řízení a rozšíření v lokalitě.

DÍLČÍ CÍLE:

- ✓ Pomocí zmapování vybrané oblasti zjistit počet a typ cvičících skupin
- ✓ Zjistit zda se změnila struktura lekcí, používání nářadí, náčiní
- ✓ Pomocí pozorování vybraných skupin zjistit odlišnosti ve vedení lekce cvičitelem (dotazník, rozhovor)

HYPOTÉZY

H1: Předpokládám, že 70% rodičů, kteří s dětmi docházejí do společného cvičení sami v mládí sportovali a jsou dodnes nakloněni pohybovým aktivitám

H2: Předpokládám, že děti navštěvují cvičení do 5ti km od svého bydliště.

H3: Předpokládám, že se vedení cvičitele bude volné a povede dítě až ke spontánnímu pohybu

H4: Předpokládám, že 80% cvičitelů navštěvuje doškolovací kurzy nebo se jinak dále vzdělává.

H5: Předpokládám, že jsou tělocvičny vybaveny moderním sportovním náčiním. (gymnastické míče, overbally, relaxační pomůcky, balanční plochy)

4.2 METODY VÝZKUMU

Údaje pro výzkum jsem získala využitím následujících metod:

- Zmapování nabídky cvičení R+D ve Středočeském kraji pomocí internetové sítě
- Dotazovací metoda – dotazník
- Dotazovací metoda – strukturovaný rozhovor
- Pozorování

4.2.1 Zmapování nabídky cvičení R+D ve Středočeském kraji

Pomocí internetové sítě jsem se snažila získat informace o počtu cvičebních skupin ve Středočeském kraji, které se cvičením rodičů a dětí zabývají. Vyhledávala jsem pomocí hesla: „cvičení rodičů a dětí“, dále podle katalogu firem, které se touto aktivitou zabývají. Snažila jsem se, aby oslovené skupiny byly zástupci ze všech koutů Středočeského kraje. Cvičitele takto vytipovaných skupin, jsem oslovila a žádala o pomoc při předávání dotazníků rodičům. Použila jsem následující schéma: pro první kontakt jsem použila emailovou adresu, druhým stupněm byl telefonický rozhovor, na který nevázal stupeň třetí, rozeslání nevyplněných dotazníků, společně se zpáteční adresou a poštovní známkou.

4.2.2 Dotazovací metoda - dotazník

1. Dotazovací metoda byla realizována pomocí dvou variant dotazníků. Jeden byl určen cvičitelkám a obsahoval 13 uzavřených otázek. Otázky se zaměřovaly především na cvičitelskou kvalifikaci, materiální vybavení a počet cvičenců. Viz. příloha č. 1
2. Druhý dotazník byl určen rodičům. Obsahoval 18 otázek, pomocí kterých jsem se snažila zjistit, zda jsou rodiče se cvičením spokojeni, jak daleko jsou ochotni za cvičením dojíždět, zda vidí na dítěti nějaké pozitivní změny a také, vztah jich samotných k podobným aktivitám. Viz. příloha č. 2

4.2.3 Strukturovaný rozhovor

Rozhovor jsem využila pro zjišťování bližších informací. Rozhovory se uskutečnily ve čtyřech vybraných skupinách. Tyto skupiny byly vybrány tak, aby bylo možné je častěji navštěvovat. V tomto případě se jedná o směr jihozápadně od Prahy. Rozhovor byl veden se cvičitelkami a snažila jsem se pomocí něho zjistit, jaký preferují způsob komunikace s dítětem, jak motivují na činnost, jak dítě povzbuzují a jak je hodnotí. Jakému nářadí a náčiní dávají přednost. Odpovědi byly zapsány.

Viz. příloha č. 3

4.2.4 Pozorování

Pozorování bylo provedeno ve stejných 4 skupinách, ve kterých byl veden strukturovaný rozhovor. Pomocí pozorování jsem ověřovala, jak korespondují odpovědi cvičitelek se samotnou praxí. Zajímalo mě, jak vypadá struktura lekce. Jak cvičitelka vede děti, jaký používá styl. Dále jsem si všímala vybavenosti cvičebních prostor nářadím a náčiním. A zda je optimální počet cvičících vzhledem k prostorovým i osobním možnostem cvičitelky. Zaznamenávala jsem do připravených archů. Viz. příloha č. 4

5. POPIS OBLASTI REALIZACE, CHARAKTERISTIKA POZOROVANÝCH SKUPIN

5.1 OBLAST REALIZACE

Předmětem mého zájmu byl Středočeský kraj, který tvoří prstenec okolo hlavního města České republiky, Prahy. Jedním z prvních pomocníků při zjišťování počtu cvičících skupin byla internetová síť, pomocí které jsem vyhledala subjekty zabývající se cvičením rodičů a dětí.

Mým dalším úkolem bylo kontaktování některých skupin s žádostí o vyplnění dotazníků. Snažila jsem se, aby takto kontaktované skupiny byly rozmístěny po celém středočeském kraji. Žádost o spolupráci proběhla nejdříve pomocí kontaktního emailu, následoval telefonický rozhovor, na který v případě souhlasu, navazovalo zaslání dotazníků pomocí poštovní služby. Pro získání detailnějších informací o cvičení rodičů a dětí jsem navštěvovala čtyři cvičební skupiny.

5.2 CHARAKTERISTIKA POZOROVANÝCH SKUPIN

Vzhledem k velké rozloze Středočeského kraje jsem pozorované skupiny vybrala tak, abych je mohla v průběhu roku navštěvovat. Pro bližší sledování jsem si vybrala 4 skupiny. Pozorovaná skupina se skládala ze dvou skupin cvičících pod hlavičkou organizace Sokol a dvou cvičení založených fyzickou osobou. Měla jsem zájem o navázání kontaktu také se skupinou, kterou zastřešuje ČASPV, ale nepodařilo se mi to. Důvodem byla vzdálenost, která by znemožnila častější kontakt, potřebný pro získání bližších informací.

Prvním souborem s označením S1, je cvičení, které zastřešuje organizace Sokol. Vede jej cvičitelka s 5ti letou praxí. Cvičitelka má středoškolské vzdělání. Zaměstnaná je jako sekretářka. Pravidelně navštěvuje školení, která organizuje TJ Sokol. K zakončení kurzu na cvičitele II. třídy zpracovala práci na téma: „Cvičení s netradičním nářadím“... Cvičení je uskutečňováno v budově základní školy, v prostoru určeném pro výuku tělesné výchovy. Na cvičení je přihlášeno 25 párů. Průměrně dochází párů 17. Věková hranice dětí je 2,5 – 4 roky.

Druhým pozorovaným, bylo cvičení s označením S2. Jedná se také o cvičební skupinu Sokolské organizace. Vede jej cvičitelka s dlouholetou praxí, cvičením rodičů a dětí se zabývá již 15 let. Má vyšší odborné vzdělání a pracuje jako lékárenská laborantka. Pravidelně navštěvuje školení určené skupinám Rodiče a děti a předškolní děti, pro které organizace Sokol pořádá společná školení. Cvičení probíhá v tělocvičně základní školy. Počet zapsaných párů je 24, průměrně chodících je 15. Věková hranice malých cvičenců je 2,5 – 4 roky.

Třetím souborem, označeným S3, je cvičení soukromé, které vede cvičitelka s 6ti letou praxí. Cvičitelka získala školení pro způsobilost vedení cvičení od organizace Sokol. Má středoškolské vzdělání, vystudovaným oborem je učitelství pro MŠ. Cvičení se v současné době věnuje profesionálně. Dále je vyškolená mezinárodní organizací FISAF, IFAA (FACE). Sama je školitelkou pro organizaci FACE. Mimo cvičení rodičů a dětí, vede cvičení předškoláků, dětský aerobik, cvičení na velkých míčích, ale také se zabývá cvičením dospělých. Cvičení probíhá v sále sportovního

areálu a je přihlášeno 15 párů, z toho průměrně chodících je párů 13. Věková hranice cvičících dětí je 2 - 3 roky.

Poslední, čtvrtou, sledovanou skupinou označenou S4, je cvičení, které organizuje Mateřské centrum. Je vedené mladou cvičitelkou se 2letou praxí. Cvičitelka má středoškolské vzdělání a dokončuje vysokoškolské vzdělání na ČVUT. Cvičení probíhá v kulturním domě v malém sále. Počet zapsaných párů je 16, průměrně docházejících je 12. Věková hranice cvičících dětí je 1,5 – 2 roky.

6. VÝSLEDKY

6.1 POČET ODDÍLŮ CVIČENÍ RODIČŮ A DĚTÍ VE STŘEDOČESKÉM KRAJI

Na základě mapování pomocí internetu jsem zjistila, že skupin cvičení rodičů a dětí prováděných Mateřskými a rodinnými centry je 48. Ve sportovních zařízeních je dalších 9 cvičebních skupin. Na základě návštěvy sídla ČOS (Česká obec sokolská) jsem získala informace o 27 tělovýchovných jednotách, které cvičení rodičů a dětí provádějí. Počet párů cvičících pod hlavičkou ČOS ve Středočeském kraji je 1096. ČASPV registruje 38 cvičitelů vyškolených pro cvičení předškolních dětí a skupin cvičení rodičů a dětí. Počet cvičících párů je 882. Celkový počet cvičících skupin rodičů a dětí je 122.

Tab. č. 1 Počet skupin cvičení R+D ve Středočeském kraji

Název zařízení	Počet skupin
MC a RC	48
Sportovní zařízení	9
ČOS	27
ČASPV	38
Celkem počet skupin R+D	122

6.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ

O spolupráci jsem požádala 28 náhodně vybraných skupin. Z 28 skupin 11 skupin dotazník nevyplnilo. (4 skupiny měly nefunkční kontaktní údaje, 5 skupin nereagovalo, dvě skupiny dotazníky nevrátily).

VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ PRO CVIČITELE

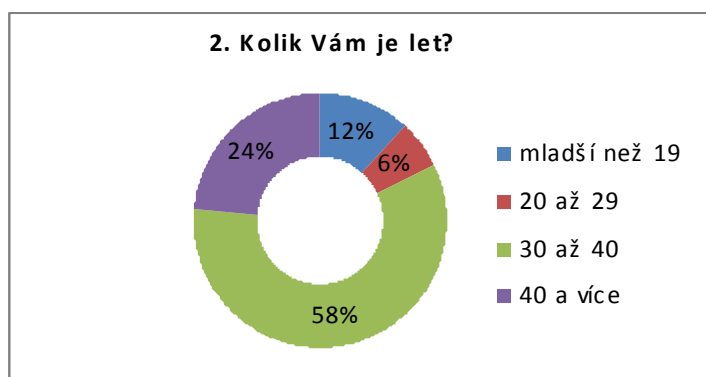
Dotazníky vyplnilo celkem 17 cvičitelů z 28. Návratnost vyplněných dotazníků byla 85%. (15% dotazníků nebylo vráceno).

Dotazník pro cvičitele obsahoval 13 otázek, které byly zaměřeny na získání informací o osobě cvičitele, její kvalifikaci a vybavenosti náradím se kterým pracuje. Všechny 17 respondentů, odpovědělo na všechny otázky.

První otázka se týkala pohlaví cvičitele. Zjišťovala jsem, v jakém poměru cvičení vedou muži a ženy. Zjistila jsem, že ve 100% se jedná o ženy. Dotazník nevyplnil žádný muž.

Tab. č. 2: Věk cvičitelky

Mladší než 19	2
20 až 29	1
30 až 40	10
41 a více	4



Graf č. 1 – Věk cvičitelky

Nejpočetnější skupina cvičitelek se pohybuje ve věkové kategorii 30-40 let. Je to 58%. Z toho usuzuji, že se jedná o ženy, které cvičení sami absolvovaly jako maminky

s dětmi, cvičení se jim zalíbilo a pokračují v něm i nadále. Druhou nejpočetnější skupinou 24% odpovídajících je ve věku 40 let a více. Jsou to cvičitelky, kterým aktivní život vyhovuje. Cvičitelky mladší než 19 let jsou zastoupeny z 12 % a nejméně cvičitelek je v kategorii 20 – 29let. Jedná se pouze o 6%.

Tab. č. 3: Délka praxe cvičitelek

Do 5 let	11
5 až 10 let	1
Nad 10 let	5

Nejpočetnější skupina cvičitelek s dětmi cvičí méně než 5 let, jedná se o 65%. Tuto odpověď zvolilo 11 cvičitelek. Druhou nejpočetnější skupinou jsou cvičitelky s praxí více než 10 let, takto odpovědělo 5 cvičitelek, tedy 29 % dotázaných. Nejméně početnou skupinou je skupina cvičitelek s praxí 5 – 10 let , takto odpovědělo 6% dotázaných.

Tab. č. 4: Organizace, které cvičením rodičů a dětí provádí

Sokol	9
ČASPV	5
DDM	0
Soukromý subjekt	3

Sokol společně s ČASPV jsou největšími organizacemi, které se cvičením rodičů a dětí zabývají. Nejpočetnější skupinu tvoří cvičitelky Sokola s 53% a s 29% cvičitelek organizace ČASPV. Cvičení, jejichž zakladatelem jsou soukromé subjekty či osoby je 18%. Cvičení realizované v DDM (Domě dětí a mládeže) nebylo osloveno ani jedno.

Tab. č. 5: Vzdělání cvičitelek

Základní	0
Střední	13
Vyšší odborné	3
Vysokoškolské	1

Největší počet cvičitelek má středoškolské vzdělání, je to 76%. Tři cvičitelky, 18%, mají vyšší odborné vzdělání a 6% cvičitelek má vysokoškolské vzdělání. Cvičitelky, které by měly základní vzdělání nejsou zastoupeny.

Tab. č. 6: Zaměstnání cvičitelek

Učitelka	9
Úřednice	1
Zdravotnice	0
Jiné	7

Z tabulky vyplývá, že 9 cvičitelek ze 17ti dotázaných, tedy 53%, pracují ve školství jako učitelky. 7 odpovědí, což představuje 41%, pracuje v jiném oboru. Třetí místo obsadily úřednice s 6ti procenty.

Tab. č. 7: Udělení cvičitelské licence

Vzdělání	11
Proškolení	15
Živnost.list	1
jiné	0

Ze získaných údajů usuzuji, že nejpočetnější skupinou 55% jsou cvičitelky proškolené, 41% cvičitelek je pedagogicky nebo tělovýchovně vzdělaných, protože jiné zaměstnání neumožňuje získání oprávnění k provádění cvičení. Podle výše dosaženého vzdělání se určuje třída cvičitele. Jedna cvičitelka, získala cvičitelskou licenci na základě živnostenského listu, k jehož získání je potřeba předložit příslušné vzdělání.

Tab. č. 8: Doškolování cvičitelů

Doškolovací kurzy	9
Semináře	13
Literatura	12
Jiné	0

39% cvičitelů navštěvuje semináře, které jsou vedené organizacemi ČASPV, Sokol, ale i některými soukromými společnostmi, které mají jednotlivá školení akreditovaná. 35% cvičitelů čerpá inspiraci z literatury, takto doplňuje návštěvy seminářů a 26% dává přednost doškolovacím kurzům. Tímto způsobem si cvičitelky zvyšují kvalifikaci a dozvídají se nové informace z oblasti, ve které pracují.

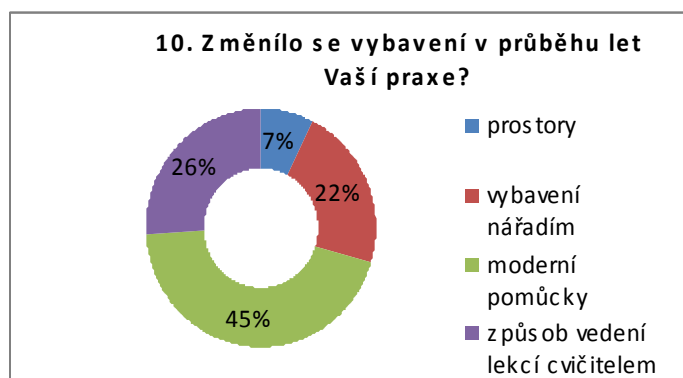
Tab. č. 9: Spokojenost se sportovním vybavením

Ano	14
Ne	3

82% cvičitelů odpovědělo kladně. 18% odpovědí bylo záporných.

Tab. č. 10: Změny ve cvičení

Prostory	2
Vybavení nářadím	6
Moderní pomůcky	12
Způsob vedení lekcí cvičitelem	7



Graf. č. 2: Změny ve cvičení

45% cvičitelek vidí změnu ve vybavení tělocvičen moderními pomůckami. Mezi moderní pomůcky můžeme řadit: balanční plochy, relaxační míčky, relaxační ježci, velké gymnastické míče, overbally, terabandy. 26% cvičitelek odpovědělo, že změnu vidí ve vedení lekce cvičitelem. Lze pozorovat posun v komunikaci s dítětem. Předpokládám, že více informací o způsobu vedení lekcí získám z bližšího pozorování vybraných souborů S1-S4. 22% cvičitelek odpovídá, že se změnilo vybavení náradím a 7% vidí změnu v prostoru, ve kterém se cvičení odehrává.

Tab. č. 11: Počet cvičenců

Velký počet	7
Optimální počet	10
Malý počet	0

59% cvičitelek je spokojeno s počtem cvičenců. Především velké organizace jako je Sokol a ČASPV se potýkají s větším počtem cvičenců, takto odpovídaly pravděpodobně jejich zástupkyně. S velkým počtem cvičenců má problém 41%. Malý zájem o cvičení nebyl v odpovědích na otázku zaznamenán.

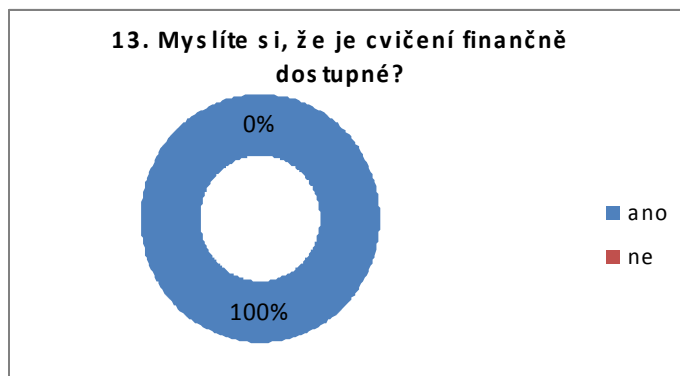
Tab. č. 12: Cvičí rodiče s více dětmi současně?

Ano	16
Ne	1

94% rodičů chodí na cvičení s více dětmi současně. Odpověď ne, byla zastoupena v 6ti%.

Tab. č. 13: Finanční dostupnost cvičení

Ano	17
Ne	0



Graf č. 3: Finanční dostupnost cvičení

Všichni dotazovaní cvičitelé, tedy 100%, si myslí, že je cvičení finančně dostupné. Odpověď rodičů na stejnou otázku je uvedena v kapitole 6.2, tab. č. 23., graf č. 6. Je škoda, že jsem nezvolila stejné možnosti pro odpověď. Přesto jasně vyplývá, že odpovědi obou skupin, jsou téměř shodné.

VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ PRO RODIČE

Dotazníky byly rodičům předány prostřednictvím cvičitelek, které je rozdaly a vyplněné poslaly zpět na mou adresu. Vyplněných dotazníků je celkem 125. U této varianty dotazníků, nejsem schopna vyjádřit procenty jejich návratnost, protože nemám přesný údaj o počtu rozdaných dotazníků cvičiteli. Dotazníky byly rozeslány cvičebním skupinám v: Brandýse nad Labem, Českém Brodě, Kralupech nad Vltavou, Mníškou pod Brdy, Mšenu u Mělníka, Stránčicích, Berouně, Černošicích, Horoměřicích, Komárově, Roztokách u Prahy, Klánovicích, Poděbradech, Mladé Boleslavi, Rudné u Prahy, Příbrami a Veltěži.

Tab. č. 14: Pohlaví respondenta

Žena	107
Muž	18

V 86% byl dotazník vyplněn ženou. Mohlo se jednat o matku, babičku, kamarádku, která dítě na cvičení doprovází. Muži vyplnili dotazník ve 14%. Z čísel vyplývá, že převážně ženy doprovázejí dítě na cvičení a tráví s ním společné chvíle při pohybových aktivitách.

Tab. č. 15: Věk respondenta

20-30	26
31-40	86
41 a více	9

Nejvíce zastoupenou věkovou skupinou 72%, jsou rodiče ve věku 31 – 40 let. Druhou skupinou s 21% jsou rodiče 20-30 letí. Nejmenší skupinu tvoří dospělí starší 41 let, ty tvoří 7% z celkového počtu dotázaných.

Tab. č. 16: Počet dětí

1	44
2	65
3	12
4 a více	1

Nejpočetnější skupinou rodin navštěvujících cvičení jsou rodiny se dvěma dětmi, je jich 53%. Druhou nejpočetnější skupinou jsou rodiny s jedním dítětem a to ve 36%. Rodiny se třemi dětmi jsou zastoupeny v 10% a nejmenší skupinu tvoří rodiny se čtyřmi a více dětmi. Tuto odpověď zvolilo 1% z dotázaných.

Tab. č. 17: Doprovod dítěte na cvičení

Matka	78
Otec	16
Prarodiče	11
Jiná osoba	1

Není překvapením, že na cvičení dochází s dětmi především matky, a to v 74%. Tatínkové se účastní cvičení v 15% a prarodiče v 10%. Pouze 1% dětí doprovází na cvičení jiná osoba. Ze zkušenosti vím, že se jedná především o staršího sourozence.

Tab. č. 18: Počet dětí na jednoho dospělého

1	78
2	36
3	6
Více	1

Ve cvičebních skupinách se nejvíce setkáme: v 64%, s jedním rodičem a jedním dítětem. 30% rodičů navštěvuje a cvičí současně se dvěma dětmi. 5% rodičů cvičí se třemi dětmi současně a 1% zastupuje skupinu cvičících rodičů s větším počtem dětí. Nedovedu si představit rodiče cvičícího s takto velkým počtem dětí a nemyslím si, že takové cvičení je pro děti i rodiče plnohodnotné.

Tab. č. 19: Pravidelnost cvičení

Ano	57
Většinou ano	53
Ne	6

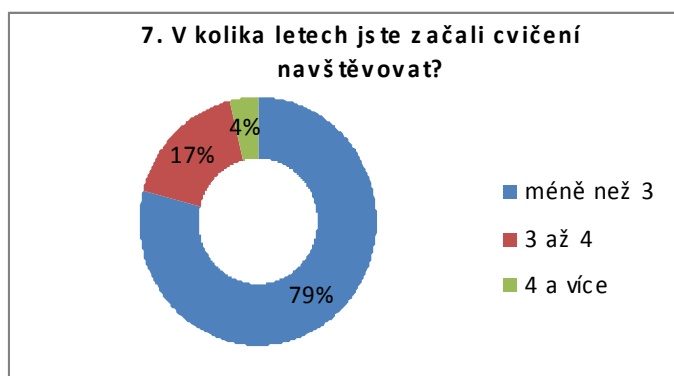


Graf. č. 4: Pravidelnost cvičení

Cvičení rodiče s dětmi navštěvují nejčastěji pravidelně nebo většinou pravidelně. Pro dítě je pozitivní, pokud se nějaké činnosti, a nemusí jít pouze o pohybové aktivity, věnuje pravidelně. Získává tím návyk. Učí se řádu a pravidelnosti. Důvodem nepravidelnosti může být nemocnost, která pravidelnou docházku znemožňuje.

Tab. č. 20: Od kolika let dítě cvičení navštěvuje

Méně než 3	79
3 – 4 roky	17
4 a více let	4



Graf. č. 5: Od kolika let dítě cvičení navštěvuje

Rodiče začínají s dětmi cvičit nejčastěji před třetím rokem. Jedná se o nejpočetnější skupinu z dotazovaných. V menší míře začíná se cvičením rodič s dítětem 3 – 4letým a nejméně početnou skupinu tvoří děti, které začínají cvičit po čtvrtém roce života. Dítě po čtvrtém roce je již schopné cvičit samostatně a tudíž navštěvuje cvičení určená pouze pro něho.

Tab. č. 21: Vzdálenost cvičení

Do 5 km	103
5 až 10 km	17
10 km a více	7

Nejvíce rodičů, 81%, navštěvuje cvičení v blízkosti svého bydliště. 13% rodičů je ochotno za cvičením dojíždět více než 5 km. Nad 10 km dojíždí rodiče v 6%. Patrně se jedná o rodiny z menších vesnic nebo okrajových částí velkých měst, které jinou možnost nemají nebo jsou ochotni za dobrou cvičitelkou dojíždět i delší vzdálenosti.

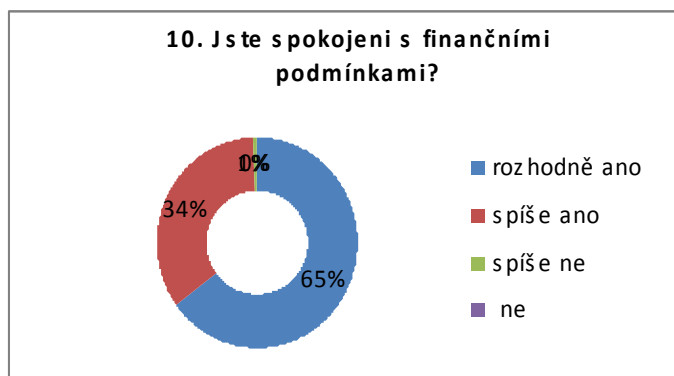
Tab. č. 22: Spokojenost s úrovní cvičení

Ano	114
Ne	9

Je velkou radostí pro cvičitele, že spokojenost rodičů s jejich prací je 93%. Záporně odpovědělo pouze 7% dotázaných.

Tab. č. 23: Spokojenost s finančními podmínkami

Rozhodně ano	82
Spíše ano	43
Spíše ne	1
Ne	0



Graf č. 6: Spokojenost s finančními podmínkami

65% rodičů je rozhodně spokojeno s finančními podmínkami, 34% rodičů odpovědělo, že spíše jsou spokojeni. Zcela nespokojen není žádný rodič a spíše nespokojen je rodič jeden.

Tab. č. 24: Návštěva jiného kroužku

Ano	67
Ne	56

54% rodičů má zkušenost s více než jedním cvičením rodičů a dětí. 46% rodičů navštěvují cvičení bez předchozí znalosti jiného cvičení.

Tab. č. 25: Spokojenost dítěte

Ano	112
Ne	2

98% rodičů odpovědělo kladně. Jejich dítě je na cvičení spokojené. Pouze 2% z dotázaných rodičů odpovědělo, že jejich dítě spokojené není.

Tab. č. 26: Změny spojené s docházkou na cvičení

Zdravotní stav	13
Obratnost	93
Kázeň	24
Vztahy s vrstevníky	69

Nejvíce rodičů odpovídalo, že vidí na dítěti změnu v obratnosti. Takto odpovědělo 46% rodičů. 35% rodičů vidí pozitivní přínos cvičení v navázání vztahů k vrstevníkům. Zde se může jednat o děti ostýchavé nebo naopak děti, které mají problémy v interpersonální oblasti a řeší nepřiměřeně konfliktní situace. Ještě bych mohla zmínit děti, které neumí zvládat porážku nebo mají obtíže s dodržováním pravidel. 24% rodičů odpovědělo, že ke zlepšení došlo v kázni dítěte a nejméně rodičů, 7%, odpovědělo, že se zlepšil zdravotní stav jejich dítěte.

Tab. č. 27: Návštěva rodiče kroužků se sportovním zaměřením v dětském věku

Matka ano	63
Matka ne	55
Otec ano	57
Otec ne	53

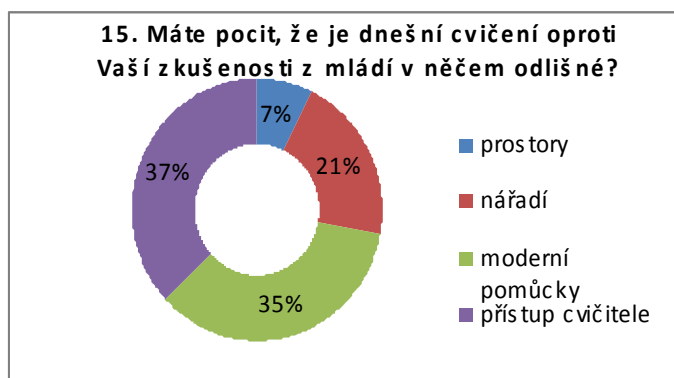


Graf č. 7: Návštěva rodiče kroužků se sportovním zaměřením v dětském věku

Z grafu vyplývá, že na cvičení chodí děti jak rodičů, kteří sami podobné cvičení absolvovali, tak děti, jejichž rodiče tuto zkušenost nemají. Odpovědi na tuto otázku budou platné při hodnocení hypotézy H1.

Tab. č. 28: Odlišnost cvičení

Prostory	13
Náradí	38
Moderní pomůcky	64
Přístup cvičitele	69



Graf č. 8: Odlišnost cvičení

Tatáž otázka byla položena cvičitelkám. Jejich odpovědi jsou zaznamenány v grafu č. 2. Odpovědi rodičů i cvičitelek jsou v podstatě shodné. Největší změnu je možné pozorovat na přístupu cvičitele. Druhá odlišnost je v používání moderních pomůcek. Dále se změnilo náradí a nejméně odpovědí se týkalo odlišnosti prostor, ve kterých se cvičení odehrává.

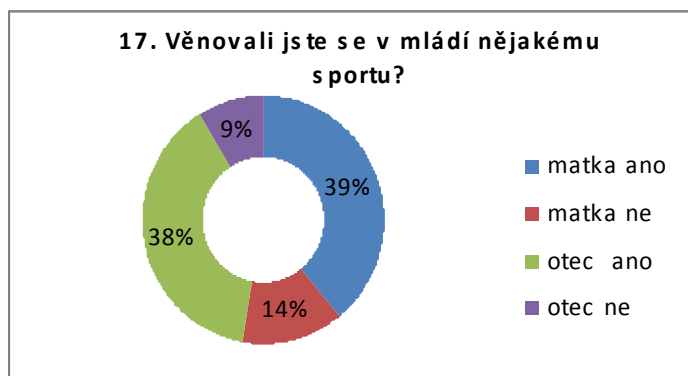
Tab. č. 29: Návštěva jiného sportovního kroužku

Ano	40
Ne	81

67% rodičů odpovědělo, že jejich dítě jiný sportovně zaměřený kroužek nenavštěvuje. 33% odpovědí bylo kladných. Tyto děti se věnují pravidelné pohybové aktivitě častěji.

Tab. č. 30: Sport v mládí

Matka ano	87
Matka ne	30
Otec ano	85
Otec ne	20



Graf č. 9: Sport v mládí

Rodiče, kteří navštěvují cvičení s dětmi sami v mládí aktivně sportovali. 39% matek a 38% otců se věnovalo nějakému sportu. 14% matek a 9% otců odpovědělo, že sami žádnou sportovní aktivitu nevyvíjeli.

Tab. č. 31: Opakování cviku doma

Ano	88
Ne	32

73% dětí si rádo zopakuje cvik, naučený na cvičení, doma. 27% dětí tuto potřebu nemá.

6.3 VÝSLEDKY ROZHOVORŮ

Cvičitelkám jsem položila otázky, které se zaměřily na zjištění informací týkajících se organizace cvičení. Zajímalo mě, jaké metodicko – organizační formy kombinují. Dále jsem se snažila dozvědět, jak cvičitelky komunikují s dětmi, jaké používají prostředky při zadávání instrukcí dětem. Zeptala jsem se také na spokojenost s vybavením tělocvičny náradím a jaké je jejich oblíbené náčiní. Zjišťovala jsem, zda se cvičitelky pravidelně zúčastňují školení a jaká organizace je zaškolila a zařadila je do příslušné cvičitelské třídy. Otázky pro cvičitelky všech čtyř pozorovaných souborů byly stejné. Viz. příloha č. 3.

6.3.1. Výsledky rozhovoru s cvičitelkou souboru S1

Metodou rozhovoru jsem zjistila, že cvičitelka souboru S1 kombinuje verbální podání a názorné předvedení cviku. V průběhu nácviku předvádí a popisuje rodičům dopomoc dítěti.

Cvičení probíhá především hromadně, při soutěživých činnostech se děti dělí většinou na dvě družstva. Individuální vedení probíhá při provádění nového cviku, který je zařazen do opičí dráhy a cvičitelka na tomto stanovišti dětem dopomáhá, opravuje, povzbuzuje a hodnotí.

Výběr z více činností dítě nemá. V případě ostychu dítěte se snaží cvičitelka nenásilně v dítěti vzbudit zájem, pokud je jeho postoj stále odmítavý, nenutí jej.

Struktura lekce: Dítě před začátkem lekce sedí na lavičce a čeká na cvičitelku, která zahájí cvičení pozdravem a básničkou za doprovodu pohybů na místě. Poté následuje pohybová hra na rozehrání, rozcvička na protažení, nácvik nového cviku, který je součástí cvičení na stanovištích. Na závěr se děti sejdou při klidnější hře s padákem (barevná plachta), na závěr básnička, odměna ve formě obrázku. Obrázky dítě dostává za každou účast v hodině. Na závěr školního roku děti dostávají odměny v pořadí, podle nejvyššího počtu obrázků.

ČOS nestanovuje limit cvičenců, přesto limit existuje. V počtu cvičitelů na cvičence. O cvičení je větší zájem než lze uspokojit. Cvičitelka má cvičitelskou třídu II. Pravidelně navštěvuje školení organizovaná Sokolem. Cvičitelka je povinna do pěti let od získání cvičitelské třídy navštívit školení o rozsahu 30 hodin, aby jí byla cvičitelská třída prodloužena. Další nápady cvičitelka čerpá z literatury a internetových stránek

6.3.2 Výsledky rozhovoru s cvičitelkou souboru S2

Z rozhovoru s cvičitelkou souboru S2 jsem zjistila, že cvičitelka používá verbální a názornou metodu při zadávání úkolu.

Metodicko – organizační formy kombinuje, ale převažuje hromadné vedení. Dle činnosti střídá frontální a proudové vedení. Individuální dopomoc poskytne dítěti, které ji potřebuje.

Výběr z více možností dítě nemá, ale v závěrečné části, kdy se cvičí na stanovištích je na volbě dítěte, které stanoviště navštíví častěji. Pokud chce nějaké vynechat, je mu to umožněno.

Struktura: úvod, na domluvený signál se děti postaví do řady, cvičitelka je přivítá, následuje hra na zahřátí organismu, na honěnou v různých obměnách. Následuje část hlavní, průprava na atletiku, cvičení na náradí, pohybová hra. Dále cvičitelka zařazuje nápravná cvičení zaměřená na správné držení těla, zpevnění nožní klenby atd. Konec nápravných cvičení je veden v klidnější atmosféře a přechází do protažení, uklidnění organismu. Na rozloučení se děti seřadí do řady a cvičitelka zhodnotí cvičení, pochvala dětí.

Cvičení organizuje ČOS. Limit je stanoven počtem cvičitelek na cvičence. Cvičitelka si stěžuje na nedostatek lidí, kteří by se byli ochotni bezúplatně věnovat práci s dětmi.

Cvičitelka má 15ti letou praxi, je cvičitelkou III. třídy všestrannosti – školení organizuje ČASPV a cvičitelkou III. třídy cvičení rodiče a děti a předškolní děti – organizované ČOS. Školení navštěvuje pravidelně, 2x až 3x ročně. Cvičitelké kurzy, pořádané ČOS, navštěvuje 6x. Další inspiraci čerpá z literatury.

6.3.3 Výsledky rozhovoru s cvičitelkou souboru S3

Soubor S3 vede cvičitelka, která je vystudovaná učitelka mateřské školy. Kombinuje prostředky verbální i neverbální (posunky, smluvené signály) komunikace. Pro předvedení cviku, si vybírá dítě nebo sama předvádí.

Cvičitelka kombinuje hromadné proudové i frontální vedení. Využívá překážkové dráhy. Individuální vedení je uplatňováno především při nápravě chybného provedení.

Dítě si nemůže vybrat z více činností, ale pokud se na cvičení necítí, není nucené.

Struktura lekce: Přivítání v kruhu, v sedě za doprovodu říkanek, pomocí kterých si cvičitelka děti rozestaví po ploše tělocvičny na další činnost. Následuje část zaměřená na rozehřátí organismu, protažení. V hlavní části se střídá 1x za 14 dní výtvarná a tělovýchovná činnost. Cvičitelka má připravenou jednodušší výtvarnou činnost (výroba papírového čerta - Mikuláš), rodiče dětem pomáhají. V tělovýchovné části se děti učí nové pohybové dovednosti. Následuje relaxační část, kterou doprovází hudba. Někdy je jako relaxace cvičitelkou s maňásky zahrána pohádka. Na zakončení hodiny si děti s cvičitelkou řeknou básničku a na ruce si odnesou razítko, které cvičitelka zájemcům natiskne na předloktí.

Limit cvičenců na prostor, který má cvičitelka k dispozici je 15 párů. Zájem cvičenců převyšuje kapacitu tělocvičny.

Cvičitelka absolvovala školení u organizace Sokol před 6ti lety. Dále je vyškolená mezinárodní organizací FISAF, IFAA (FACE). Sama je školitelkou pro organizaci FACE. Průkaz má platný bez nutnosti absolvování doškolovacích kurzů, které přesto navštěvuje. Další informace a nápady na činnosti vyhledává na internetových stránkách a v literatuře.

6.3.4 Výsledky rozhovoru s cvičitelkou souboru S4

Cvičitelka souboru S4 odpověděla, že kombinuje ústní podání a názorné předvedení cviku. Odlišuje způsob komunikace s dítětem a s rodičem. Dítěti poskytne jednodušší informaci a rodičům vysvětlí, jak mají dítěti pomoci, na jakou oblast se cvik zaměřuje.

S dětmi cvičí hromadně, při nácviku dopomáhá individuálně tam, kde cítí, že je potřeba pomoci.

Výběr z více činností dítě nemá, ale pokud se nechce prováděné aktivity zúčastnit, není nuceno.

Struktura lekce: přivítání, říkanky v sedě, protažení, říkanky v pohybu, cílená pohybová a výuková část hodiny – ve výukové části se střídají bloky výtvarné a hudební výchovy vždy zakončené tematickou pohybovou hrou, volná hra, rozloučení.

Cvičitelka má limitovaný počet cvičenců, cvičit může maximálně 16 párů. Počet zájemců o cvičení je vyšší než může cvičitelka uspokojit.

Cvičitelka vede cvičení bez školení. O vedení cvičení byla požádána hlavní cvičitelkou, která potřebovala vyřešit nečekaný odchod stávající cvičitelky. Vzhledem k současnému studiu fyzioterapie, je pro práci způsobilá. Je si vědoma, že by měla doškolovací kurzy navštěvovat, ale vzhledem k dalším aktivitám se jí nedaří je absolvovat. Inspiraci čerpá z knih, internetových portálů a návštěvou na hodinách zkušenějších kolegyň.

6.4 VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ

Metodou pozorování jsem se snažila vysledovat, zda cvičitelky, které cvičení vedou, lze z pohledu chování k dítěti považovat za typ autoritativní, demokratický nebo liberální. Zaměřila jsem se také na strukturu lekce. Zda odpovídá věku dítěte, složky jsou ve správném pořadí, které je současnou literaturou uváděno jako ideální. Dále mě zajímalo nářadí a náčiní, se kterým pracují.

Navštěvovala jsem čtyři skupiny po dobu půl roku. Každou skupinu jsem navštívila pětkrát. Návštěvy byly předem domluvené.

6.4.1 Výsledky pozorování souboru S1

Metodou pozorování jsem zjistila, že

- cvičitelka je příkladem vřelého, aktivního člověka, který svou pozitivní energii přenese na každého účastníka lekce. Děti mají cvičitelku ve velké oblibě. Cvičitelka mateřsky přistupuje k ostýchavým dětem a citlivě se jim snaží situaci usnadnit. Její spontánní chování je osvobozující a i rodiče odchází ze cvičení s dobrou náladou. Lekce má náboj, stále se něco děje, děti získávají mnoho zkušeností. Cvičitelka s dětmi vhodně komunikuje (verbálně i neverbálně). Je dětmi i rodiči přirozeně respektována. Nejedná autoritativně ani liberálně, z jejího projevu usuzuji, že její přístup k dítěti je demokratický.

- na struktuře lekce jsem zásadní změny nepozorovala. Cvičitelka v případě nutnosti přizpůsobuje naplánovaný obsah lekce situaci. Po obsahové stránce jsou lekce zajímavé používáním netradičních pomůcek. Rodiče pomáhají s přípravou nářadí, cvičitelka pouze řekne, jaké bude potřebovat a jak si jej přeje umístit a přenechá přípravu na rodičích.

- vybavenost nářadím dobrá, cvičení probíhá v tělocvičně základní školy. Nářadí je používáno pro účely, ke kterým bylo vyrobeno (kruhy, žebřiny, kladina, koza, odrazový můstek, gymnastický koberec, žíněnky, koše pro basketbal, fotbalové branky...) Zajímavost jsem shledala, mimo náčiní běžného (obruče, míče, překážky, švihadla, stuhy....) ve využívání netradičního náčiní. Cvičitelka si je sama vyrábí a sbírá za pomoci rodičů. Příkladem jsou víčka od PET lahví, které používá při hrách. Děti je přenáší, šroubují, třídí. Lahvičky od výrobku Actimel použila na výrobu kuželů. U této cvičitelky vidím posun ve využívání netradičního náčiní.

6.4.2 Výsledky pozorování souboru S2

Metodou pozorování jsem zjistila, že

- cvičitelka, která je dlouholetou členkou ČOS (České obce sokolské) a na její práci je vidět smysl pro řád, disciplínu, jedná s dítětem otevřeně, spravedlivě, laskavě. Děti jí mají rády, jsou samostatné, rodiče v lekcích nevyrušují povídáním a všichni se věnují aktivně cvičení. Nemohu říci, že je cvičitelka direktivním typem, ale je přirozenou autoritou, kterou děti respektují. Cvičitelka nemá problémy s udržení pozornosti dětí i rodičů. Rodiče aktivně zapojuje do příprav náradí, které při cvičení využívá.

- struktura lekce je optimální. Děti i rodiče se na úvod hodiny zahřejí, následuje protažení, dále hlavní část, pohybová hra, zklidnění. Rodiče cvičí po celou dobu s dítětem. Lekce obsahuje výhradně prvky tělesné výchovy.

- lekce jsou vedeny v tělocvičně Základní školy. Cvičitelka má k dispozici velké množství náradí (koza, trampolína, švédská bedna, švédská lavička, žebříky, ribstole, odrazové můstky, kruhy, gymnastický koberec, dopadové žíněny, hrazdu, nízkou kladinu), které se nebojí pro cvičení s dětmi využívat. Cvičitelka ráda s dětmi cvičí na kladině, v oblíbenosti má také přeskok přes kozu a kruhy. Tělocvična je vybavena různým náčiním – obruče, ringo kroužky, overbally, rehabilitační pomůcky – ježci, polokoule.... Cvičitelka byla na semináři seznámena s hrou Indiaci, při hře se používají míčky se stejným názvem, jako je hra. Jedná se o míček s pery. Cvičitelka přemýšlí o jejich nákupu pro svou skupinu. Novinky spatřuji v náčiní, které cvičitelka při cvičení využívá.

6.4.3 Výsledky pozorování souboru S3

Metodou pozorování jsem zjistila, že

- cvičitelka využívá ke komunikaci s dítětem verbální i neverbální prostředky. Velmi dobře pracuje s intonací, napětí udržuje také ztišením hlasu, při soutěživých aktivitách děti povzbuzuje, lekce má spád, cvičitelka citlivě reaguje na náladu dětí a přizpůsobuje následující aktivity. Pokud vidí, že děti aktivita nezaujala, přejde k další. A naopak, pokud je zábavnou, nechá děti si ji užít. Cvičitelka je dle mého názoru demokratickým typem. Vhodně komunikuje, respektuje dítě a jeho problémy, dodržuje nastavená pravidla, která jsou dětem známa.

- struktura lekce obsahuje všechny složky ve správném pořadí, které je z fyziologického hlediska pro děti pozitivní. Nesetkala jsem se s situací, která by byla v rozporu. Změnu v obsahu vidím ve výtvarné činnosti, kterou cvičitelka zařazuje do své lekce. Dalším ozvláštněním je chvilka uklidnění, při které dětem hraje pohádku s maňásky. Na přístupu cvičitelky je patrné pedagogické vzdělání. Cvičení této cvičitelky získává na atraktivnosti množstvím aktivit, které do svého cvičení vkládá. Rodiče cvičí společně s dítětem, cvičitelka zapojuje cviky, které posilují svalové partie rodičů. Někteří rodiče odcházejí ze cvičení více unaveni než jejich děti. Pomoc rodičů cvičitelka vyhledává při přípravě náradí.

- tělocvična je vybavena standardním náradím: žebřiny, žíněnky, švédská lavička, trampolína, šplhací lano, švédská bedna. Cvičitelka s dětmi ráda využívá trampolínu. Tělocvična nemá k dispozici kozu, odrazový můstek a kruhy. Náradí bylo při cvičení využíváno. Velice zajímavou novinkou, pro mě bylo používání BOSU. BOSU je zkratka pro 'both sides up = obě strany nahoru'. BOSU® Balance Trainer má svůj původ v rehabilitaci. BOSU je specificky navrženo, aby pomohlo dosáhnout rovnováhy mezi svalovými systémy posturálních a fázických řetězců rychleji, bezpečněji a komplexněji než jakékoliv jiné tréninkové zařízení. Děti byly ze cvičení na BOSU nadšené. Další používané náčiní: gymnastické balony, plastové balanční kameny, obruče, překážky, strachový tunel, padák, míče, kuželky.... Na nedostatek náčiní si cvičitelka nestěžuje. Mě osobně překvapilo, že má cvičitelka k dispozici velké gymnastické míče pro všechny děti.

6.4.4 Výsledky pozorování souboru S4

Metodou pozorování jsem zjistila, že

- cvičitelka se nechovala direktivně, ale úplně nedokázala vždy vhodně reagovat na situaci, která by podpořila pocit, že jejím stylem práce je demokratický přístup k dítěti. Patrně to vyplývá z nezkušenosti, která je vzhledem k délce jejího působení v roli cvičitelky zřejmá. Určitě, ale není typem direktivním. Lekce se od sebe neliší používání metod práce s dětmi. Po dobu mého pozorování jsem nezaznamenala účast jiného dítěte jako demonstrátora nebo nabídku z více možností, které si dítě může samo zvolit. Lekce byly vedené v příkazovém stylu. Uvolnění a částečný přechod ke stylu praktickému jsem spatřila v nenásilném přístupu k dítěti ve chvíli, kdy činnost odmítalo dělat. Dalším příkladem je prodloužení trvání činnosti, když cvičitelka viděla, že děti baví. Cvičitelka měla obtíže s ukázněností rodičů. Někteří rodiče se dali do rozhovoru a cvičitelka si jich nevšímalá do chvíle, než děti, plující v prostoru začaly lekci narušovat.

- struktura lekce vychází z potřeb dítěte. Po dobu mé přítomnosti jsem nezaznamenala přetěžování dítěte. Obsah lekce je zajímavý tím, že je v hlavní části realizován výtvarný a hudební blok. Děti mají radost, že si ze cvičení odnášejí hotový výrobek. Maminky, že mají inspiraci, jak si s dítětem zpříjemnit chvíle doma. Vzhledem k věku dětí je rodič partnerem pro cvičení, bez kterého by dítě nebylo schopné cvičit.

- nářadí v sále, ve kterém cvičení probíhá je minimální. Jedním z důvodů jsou minimální skladovací prostory a fakt, že místnost je především sálem pro cvičení aerobiku. Nářadí, které má cvičitelka k dispozici: trampolína, švédská lavička a žíněnky. Vybavenost náčiním je lepší. Cvičitelka používá různé balanční plochy, relaxační míčky, ježky pro stimulaci plosky nohy.... Obruče, míče, stuhy ... Překážky ... Změnu v materiálním vybavení vidím v používání moderních pomůcek typu: balanční plochy, relaxační míčky a ježci.

6.5 SHRnutí POZOROVÁNí

Metodou pozorování jsem zjistila, že mezi cvičitelkami pozorovaných skupin není žádná, která by se k dítěti chovala autoritativně nebo dominantně. Všechny se snažily o demokratický přístup k dítěti. Bylo patrné, že cvičitelky mají o děti zájem, snaží se jim pomoci, aby pro ně bylo cvičení srozumitelné. Každá se lišila ve způsobu komunikace s dětmi, byl patrný rozdíl mezi cvičitelkou začátečnicí a cvičitelkou s dlouholetou praxí. Cvičitelka s dlouholetou praxí a cvičitelka s pedagogickým vzděláním reagovala pružněji na potřeby dětí. Cvičitelky měly na cvičení připravené prostředí. Činnosti na sebe navazovaly, nářadí pomáhali připravovat rodiče viz příloha č. 7. Náčiní si před lekcí připravila každá cvičitelka sama. Obsah lekce se u pozorovaných cvičení lišil v náplni. Některé cvičitelky zapojovaly do cvičení výtvarné a hudební činnosti. I přesto lze říci, že se jedná o cvičení rodičů a dětí. Pohybová náplň převyšovala všechny ostatní aktivity a byla základním prvkem každé lekce. Posloupnost činností byla u všech shodná. Všechny cvičitelky dodržovaly předem naplánovaný harmonogram. Nezaznamenala jsem uvolnění vedení, které by podporovalo spontánní projev dítěte. Hypotéza 3 se nepotvrdila. Cvičitelky kladly důraz spíše na přesné provádění cviků, organizaci a obsah lekce. Materiální vybavení se lišilo podle prostoru, ve kterém se cvičení odehrávalo. Veliký rozdíl jsem spatřila ve vybavenosti nářadím. Skupiny cvičící v tělocvičnách měly výhodu, byly velmi dobře vybavené nářadím zabudovaným i přenosným. Ty skupiny, které k dispozici tělocvičnu nemají nářadím v podstatě nedisponují. Ve využívání náčiní jsem většího rozdílu nenašla. Záleží vždy na cvičitelce, jaké náčiní používá a zda si jej dokáže obstarat. U všech pozorovaných skupin, jsem zaznamenala používání moderního náčiní. Overbally, balanční pomůcky, náčiní vhodné pro relaxaci. Hypotéza 5 se potvrdila. Cvičitelky dále usilovně shánějí prostředky na modernizaci náčiní a nářadí, které používají.

7. DISKUSE

Cílem mé práce bylo zjistit, jakou má cvičení v současné době podobu a jeho rozšíření v dané lokalitě. Z mého zkoumání vyplývá, že celkový počet cvičících skupin ve středočeském kraji je 122. Blíže jsem se zaměřila na čtyři vybrané skupiny, které jsem navštěvovala. Z pozorování takového vzorku nelze vyvozovat obecně platné závěry, ale výsledky pozorování a vyhodnocení dotazníků nám o současném stavu cvičení může alespoň něco napovědět.

K problematice týkající se rodinného prostředí podporujícího nebo nepodporujícího pohybovou aktivitu dětí, které cvičení navštěvují, jsem se dozvěděla více z odpovědí rodičů na otázku týkající se jejich sportovních aktivit provozovaných v mládí i současnosti. Došla jsem ke stejným závěrům jako Dvořáková (Dvořáková, 2001). Vyplynulo z nich, že i ti rodiče, kteří v mládí v obdobných kroužcích necvičili, vedou dítě k pohybové aktivitě prostřednictvím cvičení rodičů a dětí. Hypotéza 1 se nepotvrdila. A tím vyvrací tvrzení Mišurcové, která má ověřeno, že rodiče, kteří nikdy nesportovali, vychovávají děti, které nerady sportují (Mišurcová, 1974). Je možné, že by v této otázce nastal posun a rodiče si uvědomovali nutnost pohybových aktivit pro dítě? Patrně ano, v dnešní době se setkáváme s velikým zájmem o organizování času dítěte. Možná tím dochází k naplnění známého hesla: „Kdo si hraje, nezlobí!“. Rodiče si jsou již vědomi rizika nechat dítě bez činnosti. Mezi taková rizika patří v pozdějším věku experimentování s alkoholem, kouřením a bohužel také drogami, s jejichž potlačováním bojují naše základní a střední školy. Prevencí v této oblasti je dítě nasměrovat, najít mu zájem, který jej pomůže od tohoto rizikového chování ochránit. Mezi činnosti, které významnou měrou omezují toto chování je sport. Protože vyplní dítěti čas a na nežádoucí chování už nebývá prostor.

Hypotéza 1 předpokládala, že 70% rodičů, kteří s dětmi docházejí do společného cvičení sami v mládí sportovali.

Z vyhodnocení dotazníků rodičů (tab.č. 27, graf. č. 7) vyplývá, že jen o 6% více rodičů v mládí sportovalo. 53% rodičů docházejících s dítětem na cvičení v mládí sportovalo.

47% rodičů docházejících s dítětem na cvičení v mládí nesportovalo.

HYPOTÉZA SE NEPOTVRDILA.

Dostupnost cvičení jsem ověřila vyhodnocením dotazníků rodičů, kteří v 81% uvedli, že navštěvují cvičení do 5ti km od svého bydliště. Hypotéza 2 se potvrdila. Fakt, že děti mají k dispozici cvičení v blízkém okolí je pozitivní, protože je pro rodiče méně náročné s dítětem cvičení navštěvovat. Na cvičení doprovází v 74% dítě matka. Dle mého pozorování se jedná o ženy na rodičovské dovolené, které mají dítě první, se kterým cvičení navštěvují. Druhou skupinu tvoří matky s více dětmi, navštěvující cvičení většinou se všemi potomky.

HYPOTÉZA 2 předpokládala, že děti navštěvují cvičení do 5-ti km od svého bydliště. Z vyhodnocení dotazníků (tab. č. 21) vyplývá, že 81% dětí navštěvuje cvičení do 5-ti km od svého bydliště.

HYPOTÉZA SE POTVRDILA

Cvičení se v 64% zúčastňuje rodič (nebo jeho zástupce) s jedním dítětem. Někteří rodiče však nemají hlídání pro mladšího sourozence, a pokud chtějí staršímu dítěti cvičení dopřát, musí si jej vzít s sebou. Rodičů, kteří cvičí s více než jedním dítětem je 36%. S takovou situací jsem se setkávala ve vedených hodinách organizovaných ČOS. Pro rodiče je cvičení se dvěma dětmi různého věku složité, protože se není schopen věnovat plně oběma současně. Výsledkem je narušování hodiny. Podle mého názoru je jednou z příčin ne zcela vhodná doba pro druhého rodiče, který není schopen přijít z práce ve stanovenou hodinu, aby se o druhé, menší dítě, mohl postarat. Lekce vedené do 16 hodiny, jsou pro pracující rodiče časově nevyhovující, ale pro dítě ideální, protože není ještě tolik unavené. Myslím si, že by se tento problém dal vyřešit hlídáním mladších dětí odděleně od cvičící skupiny. Některé organizace přístup na cvičení mladších sourozenců nedovolují. V lekcích ČASPV je možné, aby se hodiny zúčastnil rodič s více dětmi, ale musí se jednat o odpovídající věkovou kategorii. Na soukromé cvičení převážně dochází pouze jeden rodič s jedním dítětem. Patrně proto, že tato cvičení jsou více finančně náročná a rodič by byl nucen platit i za druhé, mladší dítě, které plnohodnotně necvičí.

Podle mého zjištění se ceny za cvičení v ČOS a ČASPV pohybují okolo 20 Kč za lekci. Částka se skládá z ceny za rodiče, dítě a příspěvek oddílu, který může mít každá jednota jiný v závislosti na ceně pronájmu tělocvičny. Soukromá cvičení mají ceny za lekci nejvyšší, pohybuje se mezi 70 - 120 Kč za lekci. V platbách za soukromé cvičení je ještě jedna odlišnost, většinou se platí jen lekce, které se dítě účastní. Platby za účast na cvičení v ČOS a ČASPV se hradí jednou či dvakrát za rok bez ohledu na účast dítěte. Odpověď rodičů a cvičitelů na otázku finanční náročnosti je zdokumentována v kapitole 6.2, tab. č. 13: Finanční dostupnost cvičení, graf č. 3, odpovědi cvičitelek a tab. č. 23: Spokojenost s finančními podmínkami, graf č. 6, odpovědi rodičů. Cvičitelé jsou ve 100% názoru, že je cvičení dostupné. Rodiče odpovídali v 65% rozhodně spokojeni a v 34% spíše spokojeni s cenou za cvičení. Pouze 1% odpovědělo, že je spíše nespokojeno a úplná nespokojenost nebyla vyjádřena ani jedním respondentem. Je škoda, že jsem nezvolila stejné možnosti pro odpověď. Přesto z grafů jasně vyplývá, že odpovědi obou skupin, jsou téměř shodné.

Z pozorování vybraných skupin lze usoudit, že všechny cvičitelky s větším či menším úspěchem pracují v demokratickém stylu vedení skupiny. Nejednají s dětmi direktivně. Struktura činností vychází z potřeb dítěte, lekce jsou vedené ve správném pořadí činností, jaké uvádí Berdychová, Borová a kol (Berdychová, 1982 a Borová, Trpišovská, Skoumalová, Smejkalová, 1998). Struktura lekce se skládá z přivítání, části rušné, průpravné, hlavní a uklidnění se závěrečným hodnocením. Více jsem se této problematice věnovala v kapitole 6.4 Shrnutí pozorování. Rozdílem v obsahu cvičení rodičů a dětí je chvilka pro samostatné cvičení rodičů bez dětí, jehož propagátorkou byla prof. Berdychová (Berdychová, 1982). Tato část samostatného cvičení rodičů, kdy se dítě věnuje klidné činnosti s druhou cvičitelkou, je v současnosti prováděno pouze cvičebními skupinami ČASPV. Myslím si, že důvodem je počet cvičitelek na jednu skupinu. Skupiny ČASPV cvičí ve větších počtech cvičenců i cvičitelek. Větší počet cvičitelek umožňuje rozdělení cvičenců na dvě samostatné skupiny. Obsah lekcí jsem až na jednu výjimku shledala pro dítě přiměřeným, odpovídajícím jeho věku. Nevhodnou činností, kterou jsem u jedné cvičitelky měla možnost sledovat, bylo provádění soutěživých her. Soutěžení není pro dítě této věkové kategorie přípustné, dítě není psychicky připravené. Cvičitelka se soutěží dvou družstev snažila zefektivnit průběh cvičení a vyhnout se čekání dětí na stanovišti. V podstatě se jednalo o skupinové vedení dětí ve družstvech, které je pro dítě tohoto věku přijatelné. Bohužel ještě k činnosti

přidala složku soutěživou, která je v rozporu s psychickou vyzrálostí dětí. Současná podoba cvičení se v struktuře lekce neliší, ale objevují se nové obsahy, které se snaží cvičení ozvláštnit. V lekcích jsem se setkala se zapojením výtvarných, dramatických nebo hudebních činností, některé byly realizovány v hlavní části cvičení. Cvičitelky mají lekce v měsíci rozdělené na cvičení s výtvarným nebo cvičebním blokem. Hudební a dramatické chvilky jsou většinu realizovány v rámci každé cvičební lekce. Jsou náplní pro úvodní část nebo jako relaxace. Důvodem, proč jsou tyto bloky do cvičení zařazované, je snaha o rozvoj dítěte po všech stránkách. Cvičitelky si jsou vědomé nutnosti dítě rozvíjet celistvě. Tento trend je více patrný u cvičitelek v soukromém sektoru. Hraje zde roli ještě patrně fakt, že musí být cvičení lákavé a konkurence schopné. Rodiče vynaloží za soukromé lekce více finančních prostředků, a pokud by cvičení nenabízelo atraktivnější obsah, mohlo by být méně navštěvované.

Na základě pozorování vybraných skupin se nepotvrdila hypotéza 3, která předpokládala, že cvičení bude volné a povede dítě, až ke spontánnímu pohybu. Všechny cvičitelky měly činnosti dopředu naplánované a tento plán dodržovaly. Aktivitu, které by dítě vedly ke spontánním projevům jsem nezaznamenala. Většinou byla spontaneita dítěte nenásilně korigována a dítě bylo přesměrované do pozice, která byla pro cvičitelku přijatelná. Z pozorování nevyplynulo, že by se cvičitelky chovaly direktivně, ale ani v jedné z pozorovaných skupin nebyl dán výběr z více činností. Veškeré aktivity jsou naplánované a cvičitelka vychází z předpokladu, že je bude dítě plnit. Není kladen důraz na vlastní aktivitu dítěte. Proč tomu tak je? Myslím si, že je jednodušší pracovat s dítětem tak, že plní zadané úkoly. Pro cvičitelku by bylo složitější, kdyby měla pracovat s větší nabídkou činností a věnovat více pozornosti jednotlivým dětem. Je možné, že ani není reálné, aby cvičitelka tento přístup uplatňovala z důvodů personálních. Také je možné, že není pro takovýto styl práce prostor. Cvičení se odehrávají většinou 1x týdně, není dostatečná návaznost, cvičení se zúčastňuje skupina v různém složení (nemocnost, jiné aktivity atd.). Možné také je, že cvičitelé o jiné variantě práce s dítětem nikdy neslyšeli. V takovém případě by bylo dobré se zamyslet nad náplní školení, kterého se všechny cvičitelky zúčastňují a ukázat jim nové přístupy k dítěti.

HYPOTÉZA 3 předpokládala, že vedení cvičitele bude volné a povede dítě až ke spontánnímu pohybu.

Analýza pozorování potvrdila, že cvičitelé se k cvičencům nechovají direktivně, používají demokratický styl řízení, který vychází z potřeb dítěte. Ale nejsou zařazovány aktivity, které vedou k podpoře spontánních projevů.

HYPOTÉZA SE NEPOTVRDILA

Z výsledku dotazníku pro cvičitelky vyplynulo, že ve 100% se dále vzdělávají. Tím se potvrdila hypotéza 4, která předpokládala, že se 80% cvičitelek dále vzdělává. Formy jsou různé. Nejčastěji se však jedná o účast na seminářích a doškolovacích kurzech. Všechny respondentky jsou k vedení cvičebních skupin způsobilé, mají odpovídající kvalifikaci. Základem pozitivního vztahu dítěte k organizované pohybové činnosti je osoba, která cvičení vede. Mišurcová se zmiňuje o důležitosti počáteční zkušenosti, která může vytvořit kladný, vlažný nebo dokonce negativní vztah k pohybovým aktivitám. Zkušenost se utváří na základě praktického cvičení s konkrétním cvičitelem (Mišurcová, 1974). S potěšením mohu konstatovat, že jsem se nesetkala s přístupem cvičitele, který by v dítěti mohl vyvolat vlažný nebo dokonce negativní postoj k pohybovým aktivitám.

HYPOTÉZA 4 předpokládala, že 80% cvičitelů navštěvuje doškolovací kurzy nebo se jinak dále vzdělává.

Z vyhodnocení dotazníků a rozhovorů s cvičitelkami vyplývá, že 100% cvičitelek se dále vzdělává.

HYPOTÉZA SE POTVRDILA

Údaje získané pozorováním potvrdily, že cvičitelky mají k dispozici moderní sportovní náčiní a neustále se snaží o jeho modernizaci. Záleží vždy na cvičitelce, jaké náčiní používá a zda si jej dokáže obstarat. Cvičení soukromá mají větší volnost a finanční prostředky na pořizování moderního náčiní. Mimo jiné i atraktivita pomůcek rozhoduje o návštěvnosti lekcí. Organizace ČOS nebo ČASPV mají finanční prostředky na sportovní vybavení přidělené a musí více hospodařit. U všech pozorovaných skupin jsem zaznamenala používání moderního náčiní, viz příloha č. 4. Hypotéza 5 se potvrdila. Rozdíl jsem spatřila ve vybavenosti pozorovaných skupin nářadím. Skupiny cvičící v tělocvičnách měly výhodu, byly velmi dobře vybavené nářadím zabudovaným

i přenosným. Ty skupiny, které k dispozici tělocvičnu nemají, protože cvičí v aerobních sálech, náradím v podstatě nedisponují, viz příloha č. 4. Množství náradí závisí na prostoru, ve kterém je cvičení provozováno. Výhodu mají skupiny cvičící v tělocvičnách Základních škol, které jsou náradím vybavené, v rámci pozorovaných skupin, bezkonkurenčně.

HYPOTÉZA 5 předpokládala, že jsou tělocvičny vybaveny moderním sportovním náčiním. (gymnastické míče, overbally, relaxační pomůcky, balanční plochy)

Analýza získaných údajů (pozorování, dotazníky) potvrdila, že cvičitelky mají k dispozici moderní sportovní náčiní a neustále se snaží o jeho modernizaci.

HYPOTÉZA SE POTVRDILA

8. ZÁVĚRY

Na základě mapování nabídky cvičení rodičů a dětí, dotazování cvičitelek a účastníků cvičení, rozhovorů s cvičitelkami a pozorování bylo zjištěno, že:

1. Ve Středočeském kraji je 122 skupin cvičení rodičů a dětí. 81 % cvičících párů za cvičením nedojíždí dále, než do vzdálenosti 5 km. Na cvičení doprovází v 74% matka. 64 % cvičících, tvoří 1 dospělý a 1 dítě.
2. Lekce všech pozorovaných skupin se skládají z přivítání, části rušné, průpravné, hlavní a uklidnění se závěrečným hodnocením. Některé pozorované skupiny do cvičebních lekcí zařazovali výtvarné, hudební nebo dramatické činnosti. Cvičební lekce neobsahují prvky uvolněného vedení a nevedou ke spontánnímu pohybu. V rámci pozorování nebyla zjištěna podpora dítěte při samostatném objevování, nebyla dítěti nabídnuta aktivita, při které by samo vlastním úsilím muselo vyřešit nějaký problém. Cvičitelky kladou důraz na přesné provádění cviků. Organizaci. Lekce jsou předem naplánované, činnosti připravené a vyzkoušené. Cvičitelky pozorovaných skupin dokázaly reagovat na klima ve skupině a podřídily mu časové naplánování činností (zábavná činnost – více prostoru, nezábavná činnost – méně prostoru) U žádné z pozorovaných skupin není realizováno samostatné cvičení rodičů, které bylo součástí cvičebních lekcí, jak je popisovala Berdychová. Tuto aktivitu provádí pouze cvičební skupiny ČASPV. V současnosti se samostatné cvičení rodičů do lekcí nezařazuje z organizačních důvodů – je zapotřebí dvou cvičitelek na jednu skupinu. Soukromá cvičení by musela náklady na plat cvičitelky započítat do ceny cvičení, a tím by se stalo pro rodiče finančně nepřijatelné. U ostatních organizací je problém v počtu vyškolených cvičitelek.
3. Na cvičení docházejí děti z rodin s pozitivním přístupem k pohybové aktivitě, ale stejnou měrou i děti z rodin, jejichž rodiče nemají sportovně aktivní mláď. Rodiče jsou s finanční náročností cvičení v 99% spokojeni. Cena za jednu lekci se pohybuje v rozmezí 20 – 120 Kč, záleží na provozovateli. Soukromá cvičení jsou finančně více náročná. Organizace ČOS a ČASPV mají příspěvek na cvičení spíše symbolický.

4. Ve 100% se cvičitelky účastní doškolovacích kurzů nebo se jinak dále vzdělávají. Všechny cvičitelky mají pozitivní vztah k dětem, motivují je, pomáhají vhodným způsobem překonávat strach, dítě do činností nenutí.
5. Tělocvičny jsou vybavené moderním sportovním náčiním, cvičitelky mají stálý zájem o jeho modernizaci. Vybavenost nářadím je závislá na prostoru, ve kterém se cvičení provádí.

LITERATURA

- 1) BARTŮŇKOVÁ, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1171-6
- 2) BERDYCHOVÁ, J. *Pohybové hry dětí čtyřletých až šestiletých*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1954.
- 3) BERDYCHOVÁ, J. *Cvičte s dětmi*. Praha: Olympia, 1982.
- 4) BERDYCHOVÁ, J. *Mámo, táto, cvičte se mnou*. Praha: Olympia, 1969.
- 5) BERDYCHOVÁ, J. a kol. *Tělesná výchova pro pedagogické školy*. Praha: SPN, 1983.
- 6) BERDYCHOVÁ, J. *Učíme děti správnému držení těla*. Praha: Olympia, 1972.
- 7) BERDYCHOVÁ, J.; BĚLINOVÁ, L.; BRTNÍKOVÁ, M. *Výchova dítěte předškolního věku*. Praha: Horizont, 1980.
- 8) BOROVÁ, B.; TRPIŠOVSKÁ, D.; SKOUMALOVÁ, S.; aj. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8
- 9) BRIERLEY, J. *7 prvních let života rozhoduje*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-109-6
- 10) *Československá spartakiáda 1975*. Praha: Polygrafia, n.p., Olympia Praha, 1976. 27-010-76
- 11) *Československá spartakiáda 1980*, Bratislava: Olympia Praha, Šport Bratislava, 1981. 27-023-81
- 12) DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8
- 13) DVOŘÁKOVÁ, H. *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex, 1995. ISBN 80-85783-07- X

- 14) DVOŘÁKOVÁ, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné MŠ*. Praha: Karolinum. 1998. ISBN 80-7184497-7
- 15) DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Karolinum. 2007. ISBN 978-807290-298-9
- 16) DVOŘÁKOVÁ, H. *Základní motorika*. Praha: Karolinum. 2006. ISBN 80-7290-259-8
- 17) DYLEVSKÝ, I. *Základy anatomie a fyziologie člověka*. Olomouc: Epava, 1995. ISBN 80-901667-0-9
- 18) ELLIOTTOVÁ, M. *Jak ochránit své dítě*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-034-0
- 19) EYROVI, L. a R. *Jak naučit děti hodnotám*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-275-1
- 20) HRONZOVÁ, M. *Kondiční a vyrovnávací cvičení*. Praha: Mills, 2003.
- 21) KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s. 2006. ISBN 80-247-1636-4
- 22) KUČERA, M. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-042-4
- 23) LANGMEIER, J.; LANGMEIER, M.; KRAJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. Praha : H+H, 1998. ISBN 80-8680-03-4
- 24) MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíce potřebují*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-853-8
- 25) MATĚJČEK, Z. *Jak a proč nás trápí děti*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-587-4
- 26) MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství n.p. Vydání 2., 1989.

- 27) MATĚJČEK, Z.; POKORNÁ, M. *Radosti a strasti*. Jinočany: Vydavatelství H+H. 1998. ISBN 80-86022-21-8
- 28) MIŠURCOVÁ, V. *Základy tělesné výchovy dětí do šesti let*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974.
- 29) NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2
- 30) ŘÍČAN, P. *Krotíme obrazovku*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-084-7
- 31) WAIC, M. a kol. *Sokol v české společnosti 1862 – 1938*. Praha: FTVS UK, 1997.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

- 1) *Http://cs.wikipedia.org* [online]. 2003 [cit. 2010-03-27].
Http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl#Definice_.C5.BEivotn.C3.ADho_stylu. Dostupné z WWW: *http://cs.wikipedia.org*.
- 2) *Www.msmt.cz* [online]. 2006 [cit. 2010-03-08]. *Http://www.msmt.cz/socialni-programy/prevence*. Dostupné z WWW: *<www.msmt.cz>*.
- 3) *Http://www.sokol-cos.cz* [online]. 2007 , 06.01.2010 [cit. 2010-01-24]. Dostupný z WWW: *<http://www.sokol-cos.cz/COS/sokol.nsf/pages/20--vyroci-obnoveni-ceskoslovenske-obce-sokolske-6BD4>*.
- 4) *Www.caspv.cz* [online]. 2009 [cit. 2010-03-08].
Http://www.caspv.cz/page.php?pgId=14. Dostupné z WWW: *<www.caspv.cz>*.
- 5) *Www.materska-centra.cz* [online]. 2009 [cit. 2010-03-08].
Http://www.materska-centra.cz/sit-mc-v-cr/co-jsou-mc. Dostupné z WWW: *<www.materska-centra.cz>*.

PŘÍLOHY

Č. 1. DOTAZNÍK PRO CVIČITELE

Č. 2. DOTAZNÍK PRO RODIČE

Č. 3. OTÁZKY PRO STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

S CVIČITELKAMI ČTYŘ POZOROVANÝCH SKUPIN

Č. 4. VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ

Č. 5. POZVÁNKA NA DOŠKOLENÍ CVIČITELŮ ČOS

Č. 6. CVIČITELSKÁ HODINA R+D

Č. 7. FOTODOKUMENTACE

Č. 8. DESATERO PRO RODIČE – POHYB

Č. 9. DESATERO ZÁSAD PRO ZDRAVÝ VÝVOJ DÍTĚTE Z HLEDISKA
POHYBOVÉ AKTIVITY

PŘÍLOHA č. 1

DOTAZNÍK PRO CVIČITELE

1. Dotazník vyplňuje. MUŽ ŽENA
2. Kolik Vám je let?
mladší než 19 20 – 29 30-40 40 a více
3. Jak dlouho jste cvičitelem R+D?
4. Cvičíte pod hlavičkou organizace?
SOKOL ČASPV DDM SOUKROMÝ SUBJEKT JINÉ
5. Jaké je Vaše vzdělání?
a/ základní b/střední c/vyšší odborné d/vysokoškolské
6. Jaké je Vaše zaměstnání?
a/ učitel(ka) b/ úředník/ce c/ zdravotník/ce d/ jiné
7. Na jakém základě máte licenci pro vedení kroužku R+D?
a/vzdělání b/ proškolení c/živnostenský list d/jiné – jaké?
8. Dále se vzděláváte?
a/doškolovací kurzy b/semináře c/literatura d/jiné, jaké?
9. Jste spokojeni se sportovním vybavením, které máte pro práci k dispozici?
ANO NE
10. Změnilo se cvičení v průběhu let vaší praxe?
a/ prostory
b/ vybavení náradím
c/ moderní pomůcky (balanční atd.)
d/ způsob vedení lekcí cvičitelem
11. Jste spokojeni s počtem cvičenců vzhledem k prostoru a vybavení, které máte k dispozici?
velký počet cvičenců optimální počet cvičenců malý počet cvičenců
12. Navštěvují někteří rodiče cvičení s více dětmi současně?
ANO NE
13. Myslíte si, že je cvičení pro rodiče dětí finančně dostupné?
ANO NE

PŘÍLOHA č. 2

DOTAZNÍK PRO RODIČE

1. Dotazník vyplňuje: MUŽ ŽENA
2. Kolik Vám je let?
20 – 30 30-40 40 a více
3. Kolik máte dětí?
1 2 3 4 a více
4. Kdo nejčastěji doprovází dítě na cvičení?
matka otec prarodiče jiná osoba
5. S kolika dětmi současně navštěvujete cvičení?
1 2 3 více
6. Navštěvujete cvičení s dítětem pravidelně?
ANO VĚTŠINOU ANO NE
7. V kolika letech dítěte jste začali cvičení navštěvovat?
mezi 2-3 3-4 4-5 rokem
8. Jak daleko za cvičením dojíždíte?
do 5km 5-10 10km a více
9. Jste spokojeni s úrovní cvičení?
ANO NE
10. Jste spokojeni s finančními podmínkami?
rozhodně spokojen(a) spíše spokojen(a)
spíše nespokojen(a) rozhodně nespokojen(a)
11. Navštěvovali jste již nějaký jiný kroužek cvičení rodičů a dětí?
ANO NE
12. Je Vaše dítě na cvičení spokojené?
ANO NE
13. Vidíte na dítěti nějaké změny spojené s docházkou na cvičení?
a/ zlepšení zdravotního stavu
b/ rozvoj obratnosti, vytrvalosti, rychlosti
c/ zlepšení kázně
d/ zlepšení vztahu k vrstevníkům (navázání přátelství, zmírnění ostychu)

14. Navštěvoval/a jste jako dítě sám/sama kroužky podobného zaměření?

Matka ANO NE

Otec ANO NE

15. Máte pocit, že je dnešní cvičení oproti Vaší zkušenosti z mládí v něčem odlišné?

a/ prostory

b/ vybavení náradím

c/ moderní pomůcky

d/ přístup cvičitele

16. Navštěvuje dítě ještě jiný kroužek se sportovní náplní?

ANO NE

17. Věnovali jste se v mládí nějakému sportu?

Matka ANO NE

Otec ANO NE

18. Vyžaduje dítě opakování nějakého cviku doma?

ANO NE

PŘÍLOHA č. 3

OTÁZKY PRO STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR S CVIČITELKAMI ČTYŘ POZOROVANÝCH SKUPIN

1. Jak komunikujete s dítětem, když zadáváte úkol?
2. Pracujete většinou se všemi dětmi hromadně? Skupinově? Máte prostor pro práci individuálně s jedním dítětem?
3. Mají děti výběr z více činností najednou? Mohou si vybrat, jaký úkol splní?
4. Popište strukturu Vaší vedené hodiny.
5. Jaké tělocvičné nářadí Vám pro práci chybí?
6. Máte nářadí, které rádi a často používáte? Jaké?
7. Uveďte příklad, jaké náčiní nejraději používáte?
8. Jaké tělocvičné náčiní Vám chybí?
9. Máte zkušenost, že je o cvičení velký zájem? Odmítáte zájemce?
10. Máte limit pro počet cvičenců v jedné skupině cvičících?
11. Cvičitelkou jste se stala po absolvování školení? Jakého? Kdo ho organizoval?
12. Musíte navštěvovat doškolovací kurzy? Jak často?
13. Z jakých materiálů čerpáte inspiraci pro svou cvičitelskou práci?
14. Jsou vyhovující prostory, ve kterých cvičíte? Pokud ne, proč?

PŘÍLOHA č. 4

VYHODNOCENÍ POZOROVÁNÍ

KOMUNIKACE S DÍTĚTEM	S1	S2	S3	S4
Verbální	ano	ano	ano	ano
Kombinace verbální + ukázka	ano	ano	ano	ano
Názorná ukázka cvičitelem	ano	ano	ano	ano
Názorná ukázka dítětem	ne	ne	ano	ne
Instrukce pro doprovod	ano	ano	ano	ano
Motivace dítěte	ano	ano	ano	ano
Povzbuzení dítěte	ano	ano	ano	ano
Pochvala dítěte	ano	ano	ano	ano

STRUKTURA A OBSAH LEKCE	S1	S2	S3	S4
Přivítání	ano	ano	ano	ano
Rušná část	ano	ano	ano	ano
Průpravná cvičení	ano	ano	ano	ano
Hlavní část – cvičení na náradí,	ano	ano	ano	ano
akrobatická cvičení	ano	ano	ano	ano
Uklidnění	ano	ano	ano	ano
Samostatné cvičení rodičů	ne	ne	ne	ne
Závěrečné hodnocení	ano	ano	ano	ano
Odměna dětem	ano	ne	ano	ne
Výběr z více činností	ne	ne	ne	ne
Prostor pro spontánní činnosti	ne	ne	ne	ne
Vedení ke spontánním projevům	ne	ne	ne	ne

NÁŘADÍ zabudované, přenosné	S1	S2	S3	S4
Žebřiny	ano	ano	ano	ne
Zavěšené kruhy	ano	ano	ne	ne
Švédská bedna	ano	ano	ano	ne
Švédská lavička	ano	ano	ano	ano
Žebříky	ano	ano	ne	ne
Trampolína	ano	ano	ano	ano
Náskokový můstek	ano	ano	ano	ne
Tělocvičná koza	ano	ano	ano	ne
Kladina	ano	ano	ano	ne
Žíněnka	ano	ano	ano	ano
Bossu	ne	ne	ano	ne
Fotbalová branka	ano	ano	ne	ne

NÁČINÍ	S1	S2	S3	S4
Obruče	ano	ano	ano	ano
Gymnastické míče	ne	ne	ano	ano
Overbally	ano	ano	ano	ano
Překážky	ano	ano	ano	ano
Švihadla	ano	ano	ano	ano
Relaxační náčiní	ano	ano	ano	ano
Míče různých velikostí	ano	ano	ano	ano
Lano	ano	ano	ano	ano
Strachový tunel	ano	ano	ano	ano
Padák	ano	ano	ano	ano
Stuhy	ano	ano	ano	ano
Hokejky	ano	ano	ano	ne

Netradiční náčiní	S1	S2	S3	S4
Víčka od pet lahví	ano	ne	ne	ano
Pet lahve	ano	ne	ne	ne
Actimel kužely	ano	ne	ne	ne
Pivní tácky	ano	ne	ne	ne
CD nosiče	ano	ne	ne	ne
Sáčky s rýží	ano	ne	ne	ne
Peříčka	ano	ne	ne	ne
Pruženka (prádlová guma)	ano	ne	ne	ne

PŘÍLOHA č. 5

POZVÁNKA NA DOŠKOLENÍ CVIČITELŮ ČOS



SOKOLSKÁ ŽUPA JUNGMANNOVA

Plzeňská 27, Praha 5, tel/fax 257311934,257328190,e-mail/ zjungmanova@volny.cz/

Pozvánka

na doškolení cvičitelů všestrannosti III.třídy

Konání: 3.- 4. října 2009 v sokolovně TJ Sokola Komárov.
Účast: cvičitelé všestrannosti III. a IV.třídy
Cestovné: bude vyplaceno podle směrnic ČOS
Program: Rozcvičení a různé formy kondičního cvičení,pilatek,power-joga,aerobik,
atletika v přírodě, branný závod.Informace z ČOS a ze žup

Zahájení: 3.10.2009 v sobotu v 9,00 hod.
Ukončení : 4.10.2009 v neděli ve 14,00 hod.

Vezmi s sebou:

vhodný cvičební úbor do tělocvičny,vhodné oblečení a obutí do lesa,na branný závod,
cvičitelský průkaz,průkaz zdravotní pojišťovny

Stravování: zajištěno /sobota oběd si každý hradí sám,/večeře opékání vuřtů,neděle snídaně/
kdo nejí vuřty,zajistí si večeři sám

Ubytování: na postelích vezměte si sebou svoje spacáky
Akce proběhne jako vloni,doškolení + oblastní sraz cvičitelů

Návratku zašlete nejpozději do 30.9.2009
na adresu: František Beran Táborská 359 Příbram V. 261 01,
nebo na email: frto@cervena.pb.cz

Těšíme se na vaši účast!

Za odbor všestrannosti Jungmannovy župy

Župní náčelník : František Beran

Župní náčelnice: Hanka Fořtová

PŘÍLOHA č. 6

CVIČITELSKÁ HODINA R+D

CVIČITELSKÁ HODINA 11.9.2009 Rodiče a děti od 2 let

Nebezpečné cviky

Vis na kruzích, letadlo za ruce, skok z výšky nad 50cm, překážkový sed, lezení po kolenou na tvrdé podložce

Kroužení hlavou, záklony, trakař, kotoul vzad, čáp, zvedání předmětů těžších než 1-2 kg

Záchrana, dopomoc

Přivítání

Já jsem šikula žádný bambula
Ruce připažím nohy přinožím
Břicho zatáhnu hlavu vytáhnu
Žáda narovnáám a už se usmívám

Úvodní zahřívací část

Mávátka, Židličky, Skupinky, Lepidlo, Nohy nahoru

Padák – Houpání, Kolo kolo mlýnský, Míče

Máme hrnec veliký vaříme v něm knedlíky

Až se hrnec převrhne knedlík z něho vypadne

*CD, pap.kap.
padák, míče nafuk.*

Průpravná část

Rozcvička-talíře, Házení víček do terče, Rozdělení pet víček, Házení talířů

Skupinové závody - pet lahve

*talíře, víčka, terč
pet lahve*

Hlavní část

Žíněnka - Hry s prsty Počítání To je táta, Vařila myšička, Šel pan doktor, Svícen

Nářadí-Lano na hrazdě, Lavička na kruzích, Lavičky a lano na žebřinách, Bedny domeček,

Bedna žíněnka klouzačka, Bedny pod koněm, Žíněnka na můstku,

nářadí, lano

Závěrečná část

Tanec

A dáme ruku sem a dáme ruku tam a dáme ruku sem a pak s ní zatřesem

A uděláme honky tonky rotaci ať máme legraci Hej!

Měl jsem myšku tanečnici tancovala po světlici Byla černá a bílá každému se líbila

Šel jsem jednou ze dvorečka točila se dokolečka Dupla tam a dupla sem zavrtěla ocasem

Hopky hopky nožičky skácou jako žabičky Dáme nohy k sobě cvičí ruce obě

Velké kruhy malé kroužky utíkají rychle nožky

Cupy cupy všichni hned sedneme si na zadek

Relaxace – Počasí, Části těla

Bonbonkový závod

sladká odměna, obrázek

Rozloučení

Dobry den dobry den dneska máme krásný den

Ruce máme na tleskání nohy máme na dupání

Dobry den dobry den sejdeme se za týden

PŘÍLOHA č. 7

FOTODOKUMENTACE

Školení ČOS: Praha – Libeň - březen 2009



Obr. 1.1 Návčik skoku do dálky



Obr. 1.2 Návčik skoku do výšky

Ukázka z cvičení R+D S 3



Obr. 1.3 instrukce k provedení cviku



Obr. 1.4 Poznávání zvířat a jejich obydlí



Obr. 1.5 Výtvarná činnost – Velikonoce



Obr. 1.6 Relaxace - uklidnění na padáku

Ukázka z cvičení R+D S 4



Obr. 1.7 Zahájení cvičení začíná básničkou



Obr. 1.8 Olympiáda

Obr. 1.9 Hlavní část

jedeme na bobové dráze

použití žebřin a švédské lavičky



Obr. 1.10 Skládání postavy – hlava, tělo, nohy



Obr. 1.11 a 1.12 cvičení s velkým gymnastickým míčem



Obr. 1.13 Uklidnění – použití padáku

Ukázka z cvičení R+D S 1



Obr. 1.14 Využití pěkného počasí pro cvičení venku



Obr. 1.15 Motivace, instrukce



Obr. 1.16 Dopomoc při cvičení



Obr. 1.17 Proudové cvičení



Obr. 1.18 Společné uklízení náradí

DESATERO PRO RODIČE - POHYB⁶

1. Dítě, které se hýbe, nezlobí.
2. Dopřejte svým dětem pohyb každý den, dítě se potřebuje hýbat až 4 hodiny denně.
3. Dopřejte dítěti možnost pohybovat se na hřišti dle svých potřeb.
4. Pomozte mu překonávat obtížnější překážky, ale podporujte jeho samostatnost.
5. Vymezte dítěti prostor k pohybu i doma.
6. Cvičte s dítětem společně jednoduchá cvičení, zatančete si spolu.
7. Vyzkoušejte s dětmi akrobatická cvičení, třeba polohu hlavou dolů, děti takové cviky milují.
8. Provázejte děti v prvních pokusech sportování – při hře s míčem, jízdě na kole, plavání, sáňkování, lyžování, bruslení...
9. Pamatujte, že dítě má krátkodobou pozornost, chce si hrát. Proto činnosti motivujte, obměňujte, oceňujte úspěchy, při únavě však děti do aktivity nenut'íte.
10. Naučte děti po pohybu odpočívat, zklidnit se. Doma je pohlad'te a vytřepáním uvolněte jejich končetiny

⁶ <http://www.zdrava-abeceda.cz/pro-rodice-pohyb-intro.html>

Http://www.zdrava-abeceda.cz [online]. 2009 [cit. 2010-03-26]. *Http://www.zdrava-abeceda.cz/pro-rodice-pohyb-intro.html*. Dostupné z WWW: <<http://www.zdrava-abeceda.cz>>.

DESATERO ZÁSAD PRO ZDRAVÝ VÝVOJ DÍTĚTE Z HLEDISKA POHYBOVÉ AKTIVITY⁷

1. pro děti předškolního věku se doporučují čtyři hodiny pohybu denně
2. během dne vyváženě střídat klidové a dynamické (pohybové) činnosti
3. každý den mít možnost pohybovat se spontánně venku ve vhodném prostoru
4. využívat prolézačky, nářadí a náčiní, vozítka aj., aby pohyb byl dostatečně různorodý
5. alespoň jednou denně se při pohybových hrách zadýchat (honičky, fotbal...)
6. často lézt po čtyřech, po žebřících a prolézačkách, aby se posílily i paže, ramena a záda
7. při klidových činnostech mít možnost zaujmout různou polohu (ne pouze sedět)
8. dokázat se postavit správně zpříma
9. umět zpevnit celé tělo, ale i uvolnit se a odpočívat
10. pokud dítě navštěvuje řízené pohybové aktivity kroužky a tréninky – mělo by také dostatečně odpočívat a spát
11. dodržovat pitný režim – při pohybu častěji pít
12. mít přiměřené oblečení – aby se děti nepřehřívaly, přiměřeně je otužovat vzduchem i vodou
13. mít možnost hrát si s dětmi
14. za podpory dospělých se zbavovat strachu a být samostatný - dokázat řešit problémy (např. překonání překážky)

⁷ <http://www.zdrava-abeceda.cz/zasady-desatero-zdravy-pohyb.html> Http://www.zdrava-abeceda.cz [online]. 2009 [cit. 2010-03-26]. Http://www.zdrava-abeceda.cz/zasady-desatero-zdravy-pohyb.html. Dostupné z WWW: <<http://www.zdrava-abeceda.cz>>